

Satu Hunnako

KAIKILLE AVOIMET LIIKUNTAMAHDOULLISUUDET SATAKUNNASSA - SELVITYS

Kuntoutusohjauksen ja – suunnittelun koulutusohjelma
2016

KAIKILLE AVOIMET LIIKUNTAMAHDOLLISUUDET SATAKUNNASSA - SELVITYS

Hunnakko, Satu
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Kuntoutusohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelma
Lokakuu 2016
Ohjaaja: Jaakkola-Hesso, Sirpa
Sivumäärä: 50
Liitteitä: 3

Asiasanat: osallisuus, esteettömyys, saavutettavuus, soveltava liikunta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää yksityisten palveluntuottajien valmiuksia kaikille avoimien liikuntamahdollisuuksien järjestämiseen ja toiminnan kehittämiseen soveltavassa liikunnassa. Kohderyhmäksi valittiin 30 Satakunnan alueen kuntokeskusta ja -klubia. Opinnäytetyö on osatyö, joka perustuu Satakunnan ammattikorkeakoulun (SAMK) Esteettömyys ja saavutettavuus-tutkimusryhmän KAISLA-hankkeeseen. Kaikille avoimet liikuntamahdollisuudet (KAISLA)-hankkeen tutkimuksella kutsuttiin liikunta-alan yrityksiä mukaan kehittämään toimintaa kaikille käyttäjäryhmille. Hankkeen tarkoituksena on edistää erityisryhmien tasavertaista osallistumista liikuntaan sekä lisätä tietoisuutta esteettömyydestä ja saavutettavuudesta.

Tutkimus toteutettiin kyselylomaketta ja puhelinhaastattelua käyttäen. Kyselylomakkeeseen vastasi 11 palveluntuottajaa, jotka arvioivat soveltavan liikunnan tilaa sekä esteettömyyden ja saavutettavuuden toteutumista. Suurin osa vastanneista oli kiinnostuneita kaikille avointen liikuntamahdollisuuksien järjestämisestä. Yleisesti esteettömyys ymmärrettiin turvallisena ja avarana ympäristönä, asianmukaisina välineinä sekä osaavina ammattilaisina.

Puhelinhaastattelu koostui teemahaastattelusta, jossa syvennyttiin yritysten muutostarpeisiin ja toiminnan kehittämiseen. Lomakkeeseen vastanneista haastatteluun osallistui 6 yritystä. Tuloksista ilmeni, että liikuntaa pidettiin kaikille kuuluvana oikeutena. Liikuntaesteisen henkilön kohdalla liikunta ja toimintakyvyn ylläpitäminen ovat ensiarvoisen tärkeitä asioita. Esteinä organisoidun liikunnan järjestämiselle mainittiin esteelliset tilat, korkeat osallistujamaksut, kysynnän puute sekä yleiset ennakkokäsitykset liikkumiseen. Yritysten tavoitteena on järjestää liikuntatoimintaa kaikkia käyttäjäryhmiä ajatellen. Yhteenvetona voidaan todeta, että soveltavalla liikunnalla on suuri merkitys erityistä tukea tarvitsevan henkilön elämässä. Parhaimmillaan liikunta tuottaa onnistumisen kokemuksia, iloa ja yhteisöllisyyden tunnetta.

A SURVEY ON OPEN ACCESS TO DIFFERENT FORMS OF PHYSICAL ACTIVITY IN SATAKUNTA

Hunnakko, Satu

Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Rehabilitation Planning and Counselling

October 2015

Supervisor: Jaakkola-Hesso, Sirpa

Number of pages: 50

Appendices: 3

Key words: participation, accessibility, applied physical activity

The purpose of this thesis was to explore the ability of private service providers to arrange open access physical activity and to develop functions in applied physical activity. The thesis is part of the Kaisla project of the Accessibility Research Group of Satakunta University of Applied Sciences. In this thesis enterprises providing physical activity were invited to participate in developing the functions for all user groups. The target group consisted of 30 exercise centres and clubs in Satakunta. The aim of the thesis was to promote equal participation in exercise and to increase awareness of accessibility.

The data were collected by a questionnaire and a phone interview. The questionnaire was answered by 11 service providers who assessed the state of applied physical activity and accessibility. Most respondents were interested in arranging open access physical activity. In general, the respondents thought that accessibility is understood as a safe and spacious environment with appropriate equipment and competent professionals.

The phone interview consisted of a theme interview with topics on the needs for change and development of functions. Theme interviews were made in six of those companies where answers to the questionnaire were received from. The results show that exercise was considered everybody's right. Exercise and maintenance of function are extremely important for those who have restricted functional capacity. The respondents mentioned as hindrances for organized physical activity non-accessible facilities, high participation fees, lack of demand and attitudes. The companies aim at arranging physical activity for all. In conclusion, physical activity is very important for people with special needs. At its best exercise provides experiences of success, joy and feelings of belonging.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OSALLISUUS, ESTEETTÖMYYS JA SAAVUTETTAVUUS	7
2.1 Osallisuuden elementit ja esteet	7
2.2 Esteettömyys ja saavutettavuus	9
3 SOVELTAVA LIIKUNTA	11
3.1 Soveltavan liikunnan edellytykset	12
3.2 Inklusio ja integraatio	13
3.3 Soveltavaa liikuntaa järjestävät tahot	14
3.4 Soveltavan liikunnan lainsäädäntö	15
3.5 Soveltavan liikunnan tulevaisuus	16
4 KAIKILLE AVOIMET LIIKUNTAMAHDOLLISUUDET SATAKUNNASSA (KAISLA) - HANKE.....	17
4.1 Hankkeen merkitys	19
4.2 Aiemmat tutkimukset ja hankkeet	19
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET	21
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	22
6.1 Aikataulu	22
6.2 Kohderyhmä	23
6.3 Tutkimusprosessien kuvaus	23
6.4 Aineistonkeruumenetelmät	24
7 TULOKSET	25
7.1 E-lomakkeet	26
7.1.1 Taustatiedot	27
7.1.2 Soveltava liikunta	28
7.1.3 Esteettömyys ja saavutettavuus	30
7.1.4 Kehittämisen kohteet ja muutostarpeet	32
7.2 Teemahaastattelu	34
7.2.1 Soveltavan liikunnan toteutuminen	35
7.2.2 Esteettömyys ja saavutettavuus	36
7.2.3 Yritystoiminnan kehittäminen ja tulevaisuuden näkymät	37
8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	39
9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	40
LÄHTEET	46
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Säännöllisellä liikunnalla nähdään olevan lukuisia positiivisia vaikutuksia ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. (Teiska 2008, 9.) Liikunnalla on suuri merkitys etenkin sairauksien, oireyhtymien ja oireiden ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa sekä toimintakyvyn säilyttämisessä ja parantamisessa. (Vuori 2011, 24.) Erityisryhmiin kuuluvat henkilöt kohtaavat muita enemmän toimintamahdollisuuksia rajoittavia tekijöitä liikunnassa. Rajoituksia asettavat sopivan liikuntaryhmän ja esteettömän liikuntapaikan puuttuminen, avustajan puute tai liikuntapaikalle kulkemisen vaikeus. Tällöin käyttäjäryhmältä vaaditaan vahvaa yleismotivaatiota liikunnan harrastamiseen. Motiiveja liikkumiseen voivat olla muun muassa terveyden ylläpitäminen, taitojen kehittyminen, liikunnan tuoma ilo, autonomian kokemukset sekä sosiaaliset kontaktit. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 38-40.)

Tässä työssä tarkastellaan Satakunnassa sijaitsevien kuntokeskusten ja -klubien mahdollisuuksia kehittää toimintaansa sekä tarjota matalan kynnyksen palveluja ja liikunnallisia elämyksiä erityistä tukea tarvitseville henkilöille. Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Satakunnan ammattikorkeakoulun (SAMK) Esteettömyys ja saavutettavuus- tutkimusryhmän kanssa. Opinnäytetyö on KAISLA- hankkeeseen (Liite 1) kuuluva osatyö, jossa tiivistyy tietämys yksityisten palveluntuottajien tarjonnasta soveltavan liikunnan kentällä. KAISLA-hankesuunnitelman (2016) mukaan hankkeessa pilotoidaan myös Valtti-ohjelmaa yhdessä Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n ja Aivoliiton kanssa. Valtti toimii harrastuksen pariin saattajana ja ohjaajana erityistä tukea tarvitsevalle lapselle tai nuorelle.

Liikunnan käyttäminen osana sairauksien hoitoa on luonut edellytyksiä soveltavan liikunnan kehittymiselle. 2000-luvulla erityisliikunta on vakiinnuttanut paikkansa suomalaisessa liikuntakulttuurissa. Käytännössä tällä on tarkoitettu erityisliikunnan eriytymistä omaksi liikunnan osa-alueeksi ja liikunnan soveltamista kaikille liikkujille. (Rintala ym. 2012, 11-12.) Lääketieteellisestä, diagnoosipohjaisesta mallista on siirrytty vammaisuu-

den sosiaaliseen malliin, jossa ympäristö rajoittaa tasavertaista osallistumista. Ympäristön asettamien esteiden ja haasteiden voittamiseksi on käynnistetty kaikille avoimet, inklusiiviset liikuntapalvelut. (Rintala ym. 2012, 215.)

Opinnäytetyössä käsitellään termiä kaikille avoin, jolla tarkoitetaan, että jokaisella henkilöllä tulee olla mahdollisuus osallistua liikunnallisiin elämyksiin haluamallaan tavalla. Toiminnan lähtökohtana on ilmapiiri ja oppimisympäristö, jossa kaikki ovat tasavertaisia ja oikeudenmukaisuus toteutuu. (Rintala ym. 2012, 13-14.) Yhdenvertaisen liikunnan mahdollistaminen edellyttää kuitenkin asenteiden muuttamista, saavutettavuuden lisäämistä, tiedon jakamista ja toiminnan kehittämistä. (Taulu & Sammaljärvi 2015, 14.) Jotta liikunta on kaikille avointa, liikunnan ja urheilun toimijoiden täytyy oppia tunnistamaan liikunnasta syrjäyttäviä tekijöitä ja avata ovensa rohkeasti kaikenlaiselle erilaisuudelle. Mukaan pääseminen ja osallisuuden kokeminen eivät rakennu pelkästään liikuntapaikoja ja -välineitä kehittämällä, vaan osallistumisen moninaisia esteitä on pyrittävä ymmärtämään laajasti. (Korkiala 2015, 8.)

Kaikille avoimet liikuntamahdollisuudet (KAISLA)- hankkeen teema on ajankohtainen, sillä tietoisuutta erityisryhmien liikkumisen esteistä ja mahdollisuuksista tarvitaan. Liikuntalaki (390/2015) määrittelee liikunnan kaikille kuuluvaksi perusoikeudeksi, joka on tärkeä lähtökohta yhdenvertaisuuden ja tasa-arvoisuuden toteutumisessa. Tutkimuksen tarkoituksena on laajentaa soveltavan liikunnan osaamista, josta hyötyvät niin asiakkaat kuin palveluntuottajat. Tutkimus tuo lisäarvoa kaikille avoimista liikuntamahdollisuuksista yksityisten palveluntarjoajien näkökulmasta.

Opinnäytetyö etenee vaiheittain teoriaosiesta KAISLA-hankkeen esittelyyn. Keskeinen teoriatausta liittyy osallisuuteen, esteettömyyteen, saavutettavuuteen ja soveltavaan liikuntaan. Opinnäytetyössä on esitelty tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet, varsinainen toteutusprosessi ja aineistonkeruumenetelmät. Loppuosiossa selvitetään tuloksia ja johtopäätöksiä suhteessa teoreettiseen viitekehykseen. Ammatillisuuden ja oppimistavoitteiden tarkastelu on myös tärkeä osa opinnäytetyöprosessia, jota tarkastellaan opinnäytetyön viimeisessä vaiheessa.

2 OSALLISUUS, ESTEETTÖMYYS JA SAAVUTETTAVUUS

Erityisryhmien liikunnassa viitataan usein esteettömyyteen ja saavutettavuuteen osallisuuden mahdollistajina. Turvallinen toimintaympäristö, asianmukaiset välineet ja ohjaus luovat puitteet soveltavan liikuntatoiminnan järjestämiselle. Korkiala (2015, 17) viittaa Kuntoutussäätiön julkaisussa, että toimintarajoitteisten henkilöiden osallisuuden edistämiseen liittyvät keskeisesti esteettömyys ja yhdenvertaisuus. Soveltavassa liikunnassa käyttäjälähtöisyys ja erityisryhmien osallistuminen toiminnan suunnitteluun ovat tärkeitä lähtökohtia osallisuudessa. Kaikille tarjottava mahdollisuus liikunnan harrastamiseen on keino edistää osallisuutta, jossa erityisryhmien tarpeet ja toiveet huomioidaan.

2.1 Osallisuuden elementit ja esteet

Osallisuutta voidaan kuvata monitasoisena ilmiönä. Osallisuus on osallistumisen mahdollistama, tunneperustainen ja yhteenkuuluvuuteen pohjautuva kokemus. Osallisuus ilmenee parhaiten silloin, kun ihminen kokee kuuluvansa johonkin yhteisöön, jossa tulee kuuluksi ja joka tukee oman identiteetin rakentumista ja eheyttä. Osallisuutta voi havaita myös yhteisössä, jossa jäsenet ovat tasavertaisia ja toimivat toisiaan kuunnellen ja kunnioittaen sekä toisiinsa luottaen. (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist (toim.) 2011, 51.)

Osallisuus muodostuu kolmesta osa-alueesta, jotka tukevat toimintakykyä ja hyvinvointia. Ulottuvuudet ovat *having*, *acting* ja *belonging*. *Having* merkitsee sitä, että henkilöllä on käytössään riittävät aineelliset resurssit. *Acting* puolestaan korostaa, että henkilö on toimijana omaa elämäänsä koskevassa päätöksenteossa. *Belonging* tarkoittaa sosiaalisesti merkityksellisiä suhteita ja jäsenyyttä erilaisissa ryhmissä. Kun osa-alueet ovat tasapainossa, osallisuus toteutuu yksilön erilaisissa yhteisöissä. (Raivio & Karjalainen 2013, 16.) Yhteiskunnassa osallisena oleminen tarkoittaa, että jokaisella on tasavertaisena yksilönä oikeus osallistua ja vaikuttaa itseään koskeviin asioihin ja yhteiskunnan kehitykseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2016.)

Esteiden vaikutukset erityisryhmien osallistumiseen ja vapaa-ajan liikkumiseen ovat hyvin yksilöllisiä. Vammaisilla henkilöillä esteet yleensä kertautuvat. Liikkumisympäristön

fyysisten esteiden poistaminen edellyttää uusia ohjeita ja peruskorjauksia, mutta useat osallistumisen esteet ovat helposti poistettavissa sen jälkeen, kun este on tunnistettu. (Saari 2015, 28.) Erityisryhmät kohtaavat jokapäiväisessä elämässään syrjiviä käytäntöjä ja sosioekonomista eriarvoisuutta. Yhteiskunnan rakenteelliset esteet ja vallitsevat asenteet rajoittavat itsenäistä suoriutumista, itsemääräämisoikeutta ja yhteiskunnallista osallisuutta kaikkina ikäkausina. Alueellinen eriarvoisuus lisää haasteita myös valtakunnan tasolla. (Terveystieteiden tutkimuskeskuksen www-sivut 2015.)

Osallistumisen esteet ulottuvat fyysisiin, sosiaalisiin ja asenteellisiin tekijöihin. Ongelmista konkreettisimmat ovat rakennetussa ympäristössä, kuten kulkuväylät, portaat, kynnykset, raskaat ovet ja hissittömyys. Rakennetun liikuntaympäristön ongelmat liittyvät yleensä tilaan pääsyyn sekä siellä liikkumiseen ja toimimiseen. Liikunnassa ovat näkyviä myös vammaisuudesta aiheutuvat esteet. Tästä johtuen henkilön oletetaan harrastavan vain omissa erityisryhmissään ja häntä ei aina tunnisteta mahdolliseksi julkisten tai yleisten liikuntapalvelujen asiakkaaksi. Asenteet voivat estää myös toimimista apuvälineen kanssa. (Saari 2015, 24-25.)

Tiedon saavutettavuutta vaikeuttaa se, että liikuntalajeista ja harrastusmuodoista kerrotaan monin eri sanoin ja käsittein. Tieto ei välttämättä saavuta tarvitsijaa tai ei tiedetä, mitä liikuntamuotoja on ylipäättään tarjolla. Kiinnostuksen ja seuran puute tai negatiiviset kokemukset voivat olla yhteydessä vähäiseen liikunnan harrastamiseen. (Saari 2015, 25-26.) Osaavien ohjaajien sekä ammattitaitoisen henkilökunnan rooli on tärkeä erityisryhmien liikunnan tukemisessa ja rohkaisemisessa. Liikunta voidaan kokea epämiellyttäväksi ja hankalaksi, mikäli ohjaaja ei osaa soveltaa liikuntaa henkilön tarpeisiin. (Rintala ym. 2012, 43-44.) Vammaiselta henkilöltä itseltään, mutta myös perheenjäseniltä ja mahdollisilta terapeuteilta saa konkreettista tietoa siitä, miten paljon tai vähän henkilöä avustetaan tai mitkä apuvälineet ovat liikkumisen ja kommunikoinnin kannalta tarpeellisia. (Teiska 2008, 23.) Ohjaajan onkin tärkeää varata aikaa keskustelulle ja havainnoinnille, jotta hän saa kuvan siitä, mistä liikkujat ovat motivoituneita ja miten liikkujien toimintaa kannattaa motivoida. (Teiska 2008, 27).

Riski loukkaantumiselle tai tapaturmalle vähenee, kun lajin tai liikuntamuodon valinta tapahtuu liikunnallisten taitojen, voimien, kestävyys- ja muiden yksilöllisten edellytys-

ten ehdoilla. Myös fyysisen kuormituksen intensiteetti ja taajuus tulee ottaa tarkoin huomioon. Muut vammaisella henkilöllä esiintyvät ja liikunnan luonteeseen tai lajivalintaan vaikuttavat terveydelliset tekijät tulee myös selvittää. (Arokoski, Mikkelsson, Pohjolainen & Viikari-Juntura (toim.) 2015, 477.)

Liikuntaolosuhteiden tulee palvella jokaista liikkujaa siten, että olosuhteet ovat aktivoivia, esteettömiä ja turvallisia. Etenkin tilojen ja välineiden on oltava tehokkaasti kaikkien käytettävissä. (Taulu ym. 2015, 16.) Myös asenteisiin vaikuttamalla lievennetään tai poistetaan ympäristötekijöistä johtuvia esteitä. Vähäisen liikunnan taustalla olevia ympäristö- ja yksilötekijöitä on syytä tarkastella kriittisesti. Niihin vaikuttamalla voidaan tukea myös liikunnallista tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta. (Pyykkönen 2016, 34.)

2.2 Esteettömyys ja saavutettavuus

Esteettömyys ja saavutettavuus ovat pohjimmiltaan ihmisoikeus- ja tasa-arvokysymyksiä. Kehityskulkua esteettömyyden ja saavutettavuuden osalta viitoittavat YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista ja Suomen vammaispoliittinen ohjelma VAMPO vuosina 2010-2015. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2015.) Vammaispoliittisen ohjelman, VAMPO:n tavoitteena on antaa tilaa yhteiskunnan monimuotoisuudelle, torjua syrjintää sekä lisätä yhteiskunnan esteettömyyttä ja saavutettavuutta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2016.)

Esteettömyys perustuu määritelmään Design for All. Näillä ratkaisulla varmistetaan, että kenellä tahansa on mahdollisuus osallistua sosiaaliseen, taloudelliseen, kulttuuriseen ja vapaa-ajan toimintaan huolimatta iästä, sukupuolesta, kyvyistä ja kulttuuritaustasta. Jokaisella ihmisellä on toive, tarve ja oikeus olla itsenäinen ja valita elämäntyylinsä ilman, että on kohdattava fyysisiä ja sosiaalisia esteitä. Design for All-kriteereissä painottuvat kunnioitus, turvallisuus, terveellisyys, toimivuus, ymmärrettävyys, kestävyys, edullisuus ja houkuttelevuus. (Design for All Foundation 2016.)

Saavutettava ja esteetön liikkumisympäristö mielletään kaikille käyttäjille sopivaksi. Mitä paremmin yleinen esteettömyys on toteutettu, sitä vähemmän erityisratkaisuja tarvitaan ihmisille, joiden toimintakyky on alentunut. Syrjimättömyys toteutuu käytännössä

muun muassa esteettömyyden kautta. (Rintala ym. 2012, 69.) Esteettömyydellä tarkoitetaan yhdenvertaisuutta osallistua yhteiskunnan toimintaan itsenäisesti ja omana itsenään. Esteettömyys on sekä fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen, kulttuurisen että taloudellisen ympäristön toteutumista siten, että jokainen meistä voi toimintakyvystään riippumatta toimia yhdenvertaisesti muiden kanssa. Vaikka esteettömyys on toimimisen helppoutta ja turvallisuutta kaikille ihmisille, on muistettava, että osalle meistä esteettömyys on toimivan arjen kannalta välttämätöntä. (Ruskovaara (toim.), Rissanen, Rasa, Seppälä & Laakso 2009, 7.)

Liikkumisesteiden ohella myös kuulemisen ja näkemisen esteettömyys ovat keskeinen osa fyysisen ympäristön toimivuutta. Ympäristön ongelmat vaikeuttavat erilaisissa tiloissa toimimista. Tällöin kynnyskysymys ei ole päästä tilaan, vaan se, miten siellä voidaan toimia ja kommunikoida joustavasti. (Ruskovaara (toim.) ym. 2009, 7.) Sosiaalisesti esteetön liikunta merkitsee liikuntapalvelujen saatavuutta, välineiden käytettävyyttä, tiedon ymmärrettävyyttä ja mahdollisuutta osallistua itseä koskevaan päätöksentekoon. Liikuntatiloissa tämä tarkoittaa esimerkiksi opasteiden kohokuvioita näkövammaisille henkilöille, telesilmukoita huonokuuloisille henkilöille tai liikunnanohjauksessa käytettäviä helpotajuisia kuvasymboleja kehitysvammaisille henkilöille. (Kaurala & Väärälä 2010, 69.)

Taloudellisen esteettömyyden lisäämiseksi liikunnan kustannukset tulisi pitää mahdollisimman alhaisina, jotta hinta ei muodostuisi esteeksi osallistumiselle. (Lehmuskoski & Kuusisto-Niemi 2008, 59). Esteettömyyden katkeamaton ketju alkaa liikuntapaikkaa koskevasta etukäteistiedosta, jatkuu kohteen ja siellä toimimisen esteettömyyteen. Esteettömät ja saavutettavat liikuntaympäristöt lisäävät harrastamista ja säästävät avustajakuluja. Vammaisten henkilöiden useimmin käyttämiä sisäliikuntatiloja ovat uimahallit sekä kunto- ja liikuntasalit. (Arokoski ym. 2015, 479.)

Kuntosali sopii toimintaympäristönä lähes kaikille erityisryhmille. Kuntosalilaitteiden kuuluu olla sellaisia, että niihin meneminen ja niistä poistuminen on helppoa. Laitteet, joissa on kääntyvä tai pois otettava penkki pyörätuolin käyttäjiä varten, ovat hyviä. Virheasentoja ja -liikkeitä voidaan välttää opettelemalla laitteiden säädöt ja oikeat suoritusasennot asiantuntevassa ohjauksessa. Kuntosaleilla tulee tarvittaessa olla valmiuksia

opastaa ja järjestää avustusta erityistarpeita omaaville asiakkaille. Esimerkiksi heikonäköisen kuntosalikäyttäjän kannalta on suotavaa, että paikka on hyvin valaistu ja laitteet erottuvat hyvin ympäristöstä. (Rintala ym. 2012, 265-267.)

Liikuntapaikalle pääsyä ja siellä toimimista helpottavat kulkuväylien ja tilojen väljä mitoitus, tasoerojen välttäminen sekä tasainen, kova ja luistamaton kulkuväylän tai liikuntakentän pinta. Siirtymisiä auttavat kulkuväylien varrelle sijoitetut erikorkuiset istuimet ja tasonvaihdossa loivien portaiden lisäksi hissi tai luiska, jotka on varustettu käsijohtein. Lisäksi vetimien, painikkeiden, katkaisijoiden ja automaattien tulee olla helppokäyttöisiä ja ulottuvilla. (Arokoski ym. 2015, 479.) Esteettömän ympäristön perustan muodostaa saavutettavien palvelujen ja paikkojen määrittäminen ja yhdistäminen esteettömäksi reitistöksi. (Pesola 2009, 2-3.)

Saavutettavuus liikuntapalveluissa merkitsee niiden helppoa lähestyttävyyttä kaikille ihmisille yksilöiden erilaisista ominaisuuksista huolimatta. Tällaiset ominaisuudet voivat olla esimerkiksi psyykkisiä tai sosiaalisia. Saavutettavuustyö on luonteeltaan ennakoivaa ja ennaltaehkäisevää. Saavutettavuus luo myös tehokkuutta, kun erityisjärjestelyihin ei tarvitse käyttää ylimääräisiä resursseja. (Huumonen 2014, 10.) Saavutettavuudella vaikutetaan kaikkien osallistujien viihtyvyyteen, myönteiseen ilmapiiriin ja laaja-alaisen tasa-arvon toteutumiseen. (Juntunen 2009, 27.) Kokemukset ja oikea tieto erilaisuudesta ovat asenteiden syntymisen ja muuttumisen kannalta elintärkeitä. Positiiviset kohtaamiset ja yhdessä tekemisen tunne yhdistävät ihmisiä. Säännöllinen kohtaaminen voi olla askel kohti avoimempaa liikuntatoimintaa, toisaalta liikunta voi olla myös välineenä kohtaamisen toteutumiseen. (Haapala 2010, 78.)

3 SOVELTAVA LIIKUNTA

Soveltavalla liikunnalla räätälöidään sopivia liikkumismahdollisuuksia erityistä tukea tarvitseville henkilöille oman toimintakyvyn, taitojen ja motivaation mukaan. Seuraavassa kappaleessa tutustutaan soveltavan liikunnan edellytyksiin, liikuntatoimintaa järjestäviin tahoihin, lainsäädäntöön sekä inklusioon ja integraatioon

3.1 Soveltavan liikunnan edellytykset

Erityisliikunta ja soveltava liikunta ovat lähes synonyymeja, mutta niiden välinen ero syntyy painotuksista. Erityisliikunnassa painotetaan erityistä tukea tarvitsevia liikkujia. Soveltavassa liikunnassa painotus puolestaan on liikunnassa. Soveltamalla liikuntamuodoista voidaan tehdä sellaisia, että kuka tahansa voi niitä harrastaa. (Saari & Jaakkola 2016.) Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan, että henkilöllä on vaikeuksia osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan sekä hyödyntää yleisiä liikuntapalveluita ja -olosuhteita. Liikunnan ohjaaminen vaatii soveltamista, jossa liikkujan erityistarpeet ovat lähtökohdana. Huomioitavia seikkoja ovat myös liikuntaympäristö ja välineet. (Arokoski ym. 2015, 472.)

Fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ulottuvuuksien sisäistäminen auttaa ymmärtämään soveltavasti liikkuvien erityistarpeita ja niitä taustoittavia syitä. Liikuntaa sovelletaan eri tavoin riippuen yksilön toimintakyvystä ja siihen liittyvistä rajoitteista. Esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn edistämiseen liittyy keskeisesti esteettömyyden periaate, kun taas sosiaalisessa toimintakyvyssä korostuvat osallisuuden ja osallistumisen näkökulmat. (Korkiala 2015, 11.)

Soveltava liikunnan piiriin kuuluvat vammaiset, pitkäaikaissairaat ja ikääntyneet henkilöt. Palveluun voi myös hakeutua henkilö, joka ei sosiaalisen tilanteensa vuoksi pysty osallistumaan yleisesti tarjolla oleviin liikuntapalveluihin. Vammaisuuden tai sairauden taustalla voi olla tapaturma, erilaisia sairauksia tai muista syistä aiheutuneita toimintakyvyn häiriöitä. Nämä rajoitteet voivat olla pysyviä tai muuttuvia. Muuttuvat rajoitteet johtuvat esimerkiksi sairauden etenemisestä tai vaiheittaisuudesta. Kyseessä voi olla myös toimintakyvyn paraneminen kuntoutuksen tai apuvälineiden avulla. (Arokoski ym. 2015, 471.) Harrastuspaikalle pääsyn, liikkumiseen ja harrastamiseen voidaan tarvita avustaja-, opas- tai kuljetuspalveluita sekä yksilöllisesti suunniteltuja liikunnan apuvälineitä. Tuki- ja palveluiden yksilöllinen tarve perustellaan kuntoutussuunnitelmassa. Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n kautta on mahdollista vuokrata soveltavan liikunnan apuvälineitä, kuten pelipyörätuoleja ja käsipyöriä. (Arokoski ym. 2015, 478.)

Soveltavaan liikuntaan osallistuvilla henkilöillä on erilaisia tavoitteita ja lähtökohtia liikkumiseen. Ikäihmisillä korostuvat toimintakyvyn ylläpito ja liikuntavammaisilla tarpeet

liittyvät toimivien ruumiinosien lihasvoimaan. CP-vammaisilla asiakkailla tavoitellaan pakkoliikkeiden vähentämistä ja keuhonhallintaa. Kuulovammaisilla henkilöillä vahvistetaan kommunikaatiovalmiutta ja psyykkisesti sairailta liikunta toimii rentouttavana tekijänä. (Koivumäki 2012, 4.)

Soveltavan liikunnan piiriin kuuluvien osuus ikäryhmästä kasvaa iän myötä. Lapsista ja nuorista tarvitsee erityistä tukea liikunnan harrastukselleen arvioilta noin 10 prosenttia, työikäisistä noin viidennes ja ikääntyneistä noin kolmannes. Soveltavan liikunnan piiriin luetaan runsas miljoona, määrältään yli 20 prosenttia suomalaisista. Kuntien ja järjestöjen organisoituun soveltavaan liikuntaan osallistuu noin 250 000 henkilöä. Yleiskuva liikunnasta on, että erityistä tukea tarvitsevien liikuntaharrastus on vähäisempää kuin muun väestön. (Pyykkönen 2015, 12.) Liikunnan merkitys erityisryhmiin kuuluville on hyvin erilainen riippuen iästä ja elämäntilanteesta. Myös pitkäaikaissairauden tai vamman laatu ja vakavuusaste vaikuttavat siihen, miten henkilö pystyy liikkumaan ja millaiseen liikuntaan osallistumaan. Oikein toteutettu liikunta voi luoda onnistumisen kokemuksia ja siten edistää motivaatiota jatkaa liikuntaan osallistumista myös tulevaisuudessa. (Rintala 2015, 10.)

3.2 Inklusio ja integraatio

Kaikille avoimen liikunnan toteuttamiseen ja järjestämiseen vaikuttavat inklusion ja integraation lähestymistavat. Inklusioajattelun mukaan kaikilla vammaisilla henkilöillä on oikeus osallistua täysivaltaisesti yhteiskunnan palveluihin sen sijaan, että heille osoitettaisiin omia erillisiä palvelujärjestelmiä. (Rintala ym. 2012, 216-217.) Kaikille avoin toiminta on inklusion synonyymi, jossa pyritään pitämään osallistumiskynnys yhteiseen toimintaan mahdollisimman matalana. Ympäristö, olosuhteet ja toimintatavat eivät sulje ketään pois yhteisestä toiminnasta. (Saari ym. 2016.)

Integraatiolla sen sijaan tarkoitetaan liikunnassa erityistä tukea tarvitsevan liikkujan sijoittamista yleisiin liikuntapalveluihin, jossa soveltavan liikunnan palvelut toteutetaan käyttäen yhteisiä resursseja yleisten palveluiden kanssa. (Rintala ym. 2012, 216.) Korkiala (2015, 64) toteaa, että on aiheellista pohtia, tulisiko osallisuutta lisätä integraation kautta erillisten erityisliikuntaryhmien sijaan. On pyrittävä löytämään keinoja liikunnan

soveltamista tarvitsevien osallisuuden lisäämiseksi paitsi heidän oman viiteryhmänsä sisällä, myös yleisen, kaikille avoimen liikunnan piirissä. Rintala ym. (2012, 220) korostaa, että ihmisoikeuksien ja tasa-arvon näkökulmasta yksilön valinnanvapaus on tärkeää. Osallistumisen määrittelijänä tulee olla henkilö itse, hänen tarpeensa, toiveensa ja kiinnostuksen kohteensa – ei diagnoosi tai muu vastaava seikka.

Soveltavalla liikunnalla parannetaan kaikille avoimia liikuntamahdollisuuksia ja hyvinvointia kahdella tavalla. Liikunta muuttaa yhteisöjen suhtautumista erityisryhmiä kohtaan ja myös erityisryhmien suhtautumista itseensä. Yhteisöllisyys vähentää vammaisuuden stigmaa, syrjäytymistä ja tuo itseluottamusta erityistä tukea tarvitseville liikkujille. Yhteisön vaikutus ja liikkujien myönteiset liikuntakokemukset auttavat integroitumaan yhteiskuntaan. (Sport for Development and Peace International Working Group 2008.)

3.3 Soveltavaa liikuntaa järjestävät tahot

Suomessa erityisliikuntaa järjestävät valtakunnallisesti Suomen Vammaisurheilu- ja liikunta VAU ja Soveltava Liikunta SoveLi ry. VAU suunnittelee, järjestää, kehittää ja koordinoi eri vammaisurheilulajien harraste- ja kilpailutoimintaa liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisille sekä elinsiirron saaneille harrastajille ja urheilijoille. VAU tarjoaa jokaiselle mahdollisuuden löytää oma harrasteryhmänsä tai kilpailulajinsa. Harrastetapahtumia toteutetaan yhdessä ja erikseen- periaatteella, jossa otetaan huomioon vamma- ja sairausryhmien vertaistoimintatarve. (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU:n www-sivut 2016.) Soveltava Liikunta SoveLi ry on valtakunnallinen liikuntajärjestö, jonka jäsenenä on 18 valtakunnallista kansanterveys-, vammais- ja liikuntajärjestöä. SoveLin toiminnan tavoitteena on, että pitkäaikaissairaiden ja vammaisten ihmisten mahdollisuudet terveyttä edistävään liikuntaan, soveltavaan liikuntaan sekä aktiiviseen elämäntapaan paranevat. (Soveltava liikunta SoveLin www-sivut 2016.)

Paikallistasolla soveltavaa liikuntaa järjestävät kunnat, erityisryhmien liikuntajärjestöt, kansanterveys- ja vammaisjärjestöt, sosiaali- ja terveydenhuollon laitokset ja koulut. Integraatio- ja inklusiiokehityksen myötä yhä useampi urheiluseura on ottanut ryhmiinsä

vammaisia liikkujia. Noin 90 kunnassa toimii erityisliikunnanohjaaja, joka koordinoi erityisryhmille liikuntapalveluja ja tukee myös liikuntaseuroja erityisliikunnan järjestämisessä. (Arokoski ym. 2015, 477.)

Vammaisten omat yhdistykset ja liikuntaryhmät ovat myös tärkeitä matalan kynnyksen ja vertaistuen paikkoja. Liikunnan harrastaminen voi olla haasteellista etenkin vastavammautuneelle tai henkilölle, joka ei ole ennen vammautumistaan ollut aktiivinen liikkuja. (Arokoski ym. 2015, 477-478.) Yksityiset palveluntuottajat täydentävät osaltaan julkisia palveluja, jossa yksityissektori on keskeisessä roolissa edistämässä tasavertaista osallistumista ja poistamassa erityisryhmien toimintamahdollisuuksia rajoittavia esteitä ja haittoja. (Piispanen 2010, 12.)

3.4 Soveltavan liikunnan lainsäädäntö

Erityisliikunnan järjestämistä ohjataan kunnissa useiden säädösten ja valtakunnallisten linjausten avulla. Perustuslaki, kuntalaki, kansanterveyslaki, liikuntalaki, vammaispalvelulaki ja yhdenvertaisuuslaki antavat raamit soveltavaan liikunnan järjestämiseen ja toteuttamiseen. Laissa säädetyllä liikuntapolitiikalla tavoitellaan liikuntaharrastuksen lisäämistä kaikissa väestöryhmissä – myös liikunnallisesti passiivisissa väestöryhmissä. (Piispanen 2010, 14.) Suomen perustuslain mukaan julkisen vallan on edistettävä oikeudenmukaisuutta yhteiskunnassa. Perustuslaissa todetaan, että ihmiset ovat yhdenvertaisia lain edessä. Ketään ei saa ilman hyväksyttävää perustetta asettaa eri asemaan sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella. (Suomen perustuslaki 731/1999, 6 §.)

Kuntalaki velvoittaa kuntia edistämään asukkaidensa hyvinvointia ja alueensa elinvoimaa sekä järjestää asukkailleen palvelut taloudellisesti, sosiaalisesti ja ympäristöllisesti kestäväällä tavalla (Kuntalaki 410/2015, 1 §). Kansanterveyslain nojalla kuntien vastuulla on terveyden edistäminen, jossa terveydelliset toimenpiteet kohdistuvat yksilöön ja hänen elinympäristöönsä. Kansanterveyslain tarkoituksena on väestön terveydentilan ylläpitäminen ja edistäminen. (Kansanterveyslaki 66/1972, 1 §.)

Liikuntalain tavoitteen toteuttamisessa lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys (Liikuntalaki 390/2015, 2 §). Kunnan tulee luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle järjestämällä liikuntapalveluja, terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen sekä rakentamalla ja ylläpitämällä liikunta- paikkoja (Liikuntalaki 390/2015, 5 §). Valtion liikuntaneuvosto VLN on liikuntalaissa määritelty opetus- ja kulttuuriministeriön asiantuntijaelin. Neuvoston tehtävänä on käsitellä liikunnan kannalta laajakantoisia ja periaatteellisesti tärkeitä asioita ja erityisesti arvioida valtionhallinnon toimenpiteiden vaikutuksia liikunnan alueella, tehdä aloitteita ja esityksiä liikunnan kehittämiseksi sekä antaa lausuntoja toimialansa liikuntamäärärahojen käytöstä. (Valtion liikuntaneuvoston [www-sivut](http://www.vln.fi) 2016.)

Vammaispalvelulain tarkoituksena on edistää vammaisen henkilön edellytyksiä elää ja toimia muiden kanssa yhdenvertaisena yhteiskunnan jäsenenä sekä ehkäistä ja poistaa vammaisuuden aiheuttamia haittoja ja esteitä (Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 380/1987, 1 §). Lain nojalla voidaan myöntää tukea liikkumisen apuvälineen hankintaan, avustajan palkkaamiseksi ja harrastamisesta koituviin matkoihin (Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 380/1987, 8 §).

Yhdenvertaisuuslain tarkoituksena on edistää yhdenvertaisuutta ja ehkäistä syrjintää sekä tehostaa syrjinnän kohteeksi joutuneen oikeusturvaa (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014, 1 §). Viranomaisten, koulutuksen järjestäjien sekä työnantajien on huomioitava ja arvioitava yhdenvertaisuuden toteutuminen. Viranomaisen on arvioitava yhdenvertaisuuden toteutumista toiminnassaan ja ryhdyttävä tarvittaviin toimenpiteisiin yhdenvertaisuuden toteutumisen edistämiseksi. Edistämistoimenpiteiden on oltava tehokkaita, tarkoituksenmukaisia ja oikeasuhtaisia. (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014, 5-7 §.)

3.5 Soveltavan liikunnan tulevaisuus

Kuntien erityisliikunnan ja soveltavan liikunnan palveluiden tulevaisuus on yhteyksissä yhteiskunnan muutoksiin. Kehitykseen vaikuttavat liikuntakulttuurin muutokset, liikunnan asema kunnallisena peruspalveluna, kuntatalouden kehitys, väestölliset muutokset

sekä sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakennemuutos ja sen vaikutus kuntien tulevaan rooliin. (Rikala 2015, 43.) Liikkujilla on yhä selvemmin omat yksilölliset toiveensa ja tarpeensa. Kunnallisten palvelujen täydentäjänä yrityksillä on tulevaisuudessa huomattava merkitys. Voimavaroja on tärkeä suunnata niille liikkujille, joilla on heikot mahdollisuudet ylläpitää terveyttään. Näihin ryhmiin panostaminen on perusteltua niin yksilön kuin yhteiskunnan edun kannalta.

Soveltavan liikunnan aseman parantuminen on sidoksissa siihen, että liikunnan asema kunnallisena peruspalveluna vahvistuu. Tulevaisuudessa tarvitaan edelleen toimia soveltavan liikunnan aseman vahvistamiseen liikuntasektorin sisällä. Soveltavan liikunnan on nivouduttava tiiviimmin osaksi muita palveluita ja kuntalaisten osallisuutta palveluiden suunnittelussa on kasvatettava. (Rikala 2015, 43-44.) Soveltavan liikunnan rooli muotoutuu sen mukaan, miten aktiivisia kuntien liikuntaviranomaiset ovat. Koko liikuntakentän osalta on ratkaisevaa, millainen yhteistyö syntyy maakunnan ja kuntien liikuntatoimijoiden välille. Ennaltaehkäisyssä toimiva ja joustava palveluketju on avainasemassa, kun mukana on viranomaisten lisäksi järjestöjä. Tämä vaatii ennakkoluulotonta ajattelua ja uutta osaamista kunnissa. (Kanerva 2016, 111.) Erityisliikunta on saanut tukea tutkimuksen, koulutuksen ja esteettömän rakentamisen muodoissa, mikä on osoitus toiminnan tarpeellisuudesta. Toimijakentän laajeneminen on erityisryhmien näkökulmasta hyvä tavoite, sillä erityisosaajien lisäksi tarvitaan lisää toiminnan järjestäjiä ja aktiivisia erityisliikunnan puolestapuhujia. (Kaurala jne. 2010, 78-79.)

4 KAIKILLE AVOIMET LIIKUNTAMAHDOLLISUUDET SATAKUNNASSA (KAISLA) -HANKE

Kaikille avoimet liikuntamahdollisuudet Satakunnassa (KAISLA) – selvitys perustuu Satakunnan ammattikorkeakoulun (SAMK) Esteettömyys ja saavutettavuus- tutkimusryhmän hankkeeseen. Tutkimusryhmän toiminnan arvopohjana on laaja-alainen tasa-arvo, syrjimättömyys ja suvaitsevaisuus. Erityisesti huomiota kiinnitetään fyysisiin olosuhteisiin, sosiaaliseen ympäristöön sekä esteettömyystiedon laajentumiseen myös paikallisella, alueellisella ja valtakunnallisella tasolla (Liite 1). Toiminnan suunnittelussa ja to-

teuttamisessa avainasemassa ovat palveluntuottajat, asiakkaat tai palvelun käyttäjät, opiskelijat sekä asiantuntijat. (KAISLA-hankesuunnitelma 2016.) Tarkoituksena on, että soveltavasti liikkuville henkilöille tarjotaan matalan kynnyksen vaihtoehtoja tutustua liikunta- ja harrastustarjontaan Satakunnassa.

KAISLA toteutetaan hankkeistettuna 1.4-31.12.2016 välisenä aikana (Taulukko 1). KAISLA-hanke sisältää monivaiheista työskentelyä kartoituksesta suunnitteluun sekä toteutuksesta arviointiin ja raportointiin. Projektityölle on tyypillistä, että työskentely tapahtuu yhteisöllisesti projektiryhmässä tai -tiimissä. Jokaisen projektin tavoitteena ja projektiryhmän tehtävänä on tuottaa tulos tai tuotos, joka voi olla vaikkapa ehdotus jonkin ongelman ratkaisuksi, uusi toimintatapa tai konkreettinen uusi tuote. (Kymäläinen, Lakala, Carver & Kamppari 2016, 34.) Projektityöskentelylle on tunnusomaista suunnitelmallisuus ja johdonmukaisuus. Jokainen projektin vaihe on oma kokonaisuutensa, joka palvelee juuri senhetkistä projektin tarvetta. Tutkimusprojektissa on olennaista tuottaa tieteellisesti kestävää tietoa. (Kymäläinen ym. 2016, 60.)

Taulukko 1. Hankkeen aikataulus (KAISLA-hankesuunnitelma 2016.)

Hankeaika 1.4.–31.12.2016	Kesä 16	Syysy 16	Talvi 16
Satakunnan alueella liikuntapalveluita tarjoavien tahojen kartoitus ja yhteydenotot sekä tulossa olevan koulutuksen markkinointi			
Liikuntapalveluita tarjoaville tahoille kohdennetun koulutuspaketin suunnittelu ja kokoaminen			
Valtti-toiminnan suunnittelu ja toteutus			
Koulutuspaketin ja Valtti-toiminnan pilotointi sekä yhteistyössä järjestettävien tapahtumien suunnittelu ja valmistelu			
Tapahtumien markkinointi kohderyhmälle			
Hankkeen arviointi ja seuranta, raportointi			

KAISLA-hankkeessa pilotoidaan myös Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n kehittämää Valtti-toimintaa, jossa opiskelijat toimivat henkilökohtaisena vammaisliikunnan konsulttina eli Valttina. Valtti toimii ohjattavansa liikuntakaverina ja tukihenkilönä ja harrastuksen pariin saattajana (Liite 1). Tämä toimii matalan kynnyksen mahdollisuutena tutustua uusiin liikuntalajeihin. Kaikki hankkeessa tehtävät toimenpiteet tähtäävät erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden liikuntamahdollisuuksien parantamiseen Satakunnan alueella. (KAISLA-hankesuunnitelma 2016.)

4.1 Hankkeen merkitys

Jokaiselle ihmiselle tulee taata yhtäläiset oikeudet liikkua esteettömästi, harrastaa, saada onnistumisen elämyksiä ja osallistua haluamiinsa aktiviteetteihin turvallisessa ympäristössä. Kuntosalien ja -klubien palvelujen ja osaamisen kehittämällä on vaikutusta niin lyhyellä kuin pitkällä aikavälillä. Tulevaisuutta ajatellen alueen yritykset hyötyvät laajasta palveluntarjonnasta ja erityisryhmien tarpeet tulevat näin paremmin huomatuksi. Yritysten ja kuntien välisellä yhteistyöllä on myös merkitystä, kun kohderyhmille markkinoidaan soveltavan liikunnan palveluja. Kuntosalien ja -klubien toimintaa kehittämällä mahdollistetaan kaikille avoimen liikunnan käynnistäminen alueellisesti, johon hankkeen tavoitteilla tähdätään. KAISLA-hanke tukee keväällä 2015 voimaantulleen liikuntalain sekä vuoden 2015 alussa säädetyn yhdenvertaisuuslain linjauksia tukemalla liikuntapalveluja tarjoavien tahojen palveluiden kehittämistä kaikille soveltuviksi sekä edistämällä mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa. Hankkeessa kehitetty toiminta pyritään juurruttamaan palveluntarjoajien tavalliseksi toiminnaksi, jolloin harrastusmahdollisuudet ovat jatkossakin kaikille avoimia. (KAISLA-hankesuunnitelma 2016.)

4.2 Aiemmat tutkimukset ja hankkeet

Satakunnan ammattikorkeakoulu (SAMK) on 1990-luvulta lähtien ollut vahva sovelletun liikunnan kouluttaja ja alan kehittäjä. Esteettömyyden edistämiseen tähtäävä kehittämis-työ vauhdittui vuonna 2008 alkaneessa Esteetön elämä – hankkeessa ja sen jatkona toteutetussa Sataesteetön-hankkeessa vuonna 2009-2011. (Tupala 2014, 11.) SAMKin Esteettömyys ja saavutettavuus- tutkimusryhmä on ollut mukana kehittämässä ja luomassa käytäntöjä palvelujen käytettävyyteen, turvallisuuteen ja esteettömyyteen. Karinharjun ja Tupalan (2014, 7) mukaan painopistealue on kokonaisvaltaisen osallistumisen edistäminen, jolloin huomioidaan fyysiset ja sosiaaliset olosuhteet sekä tiedonsaanti ja palveluiden hinnoittelu. Esteettömyys, kaikille avoin toiminta ja tarjonta nähdään SAMKissa myös alueen yritysten ja toimijoiden kilpailukyvyn ja imagon kannalta merkittävänä tekijänä.

KAISLA-hankkeen perustana on kaikille avoin - toimintamalli, jota on käytetty muun muassa Sataesteetön hankkeeseen (2009-2011) kuuluvan Kaikkien Koti ja Kaikkien Yyteri - selvitystyön perustana. Kaikkien Yyteri -hankkeen pääkohderyhmänä olivat pienet ja keskisuuret yritykset, joiden palveluja kehitettiin muun muassa lisäämällä henkilöstön

esteettömyysosaamista, kartoittamalla toimintaympäristön esteettömyyttä sekä antamalla toimenpidesuosituksia esteettömyyden parantamiseksi. Lisäksi tavoitteena oli levittää välilliselle kohderyhmälle eli asiakkaille ja käyttäjille tietoa saavutettavista palveluista. (Karinharju ym. 2014, 14.)

Kaikkien Yyteri -toimintamallilla voitettu Design for All-palkinto vuoden 2012 alussa loi hyvän pohjan INNOKE-hankkeen kehittämiseksi. Sataesteetön- hankkeessa aloitetun työn jatkaminen ja kehitetyn toimintamallin jalkauttaminen olivat ensiarvoisen tärkeässä osassa hankkeen toiminnan suunnittelussa. INNOKE on Innovaatioympäristön kehittämisellä – Älykkyyttä, Kilpailukykyä ja Yhteistyötä – hanke, jonka yhtenä teema-alueena oli yritysten laaja-alainen saavutettavuuden kehittäminen vuosina 2011-2013. (Karinharju ym. 2014, 14.)

SAMKissa on toteutettu muun muassa liikuntapaikkojen esteettömyyskartoituksia (LIEKA I) vuosina 2013-2014, tutkittu Suomen liikuntapaikkojen esteettömyyden tilaa (LIEKA II) vuonna 2014-2015 sekä järjestetty lukuisia alueellisia ja valtakunnallisia tapahtumia teemaan liittyen. Satakunnan alueen esteettömyyttä esittelevä verkkosivusto kaikille.fi on interaktiivinen verkko-oppimisympäristö, joka kokoaa yhteen asiantuntijuiden, hankkeet, tuotteet ja koulutukset sekä toimii alueellisena esteettömyyden esittelysivuna ja alueellisten esteettömyystyötä tekevien tahojen verkostojen yhteen kokoajana. (Karinharju ym. 2014, 17.)

Liikuntatieteellinen Seura on myös tuonut mukanaan positiivia muutoksia soveltavan liikunnan saralla. Valtakunnallisia kuntien erityisliikunnan kehittämishankkeita on järjestetty yhteensä neljä, joista viimeisin on käynnistynyt vuosina 2013-2015. Hanke on kohdennettu niihin yli 10.000 asukkaan kuntiin, jossa ei ole vielä erityisliikunnanohjaajaa tai joiden erityisliikuntapalveluita kannattaa kehittää. Hankkeen yhteistyökunniksi lähtivät mukaan Orimattila, Loviisa, Mänttä-Vilppula, Kalajoki, Huittinen, Eura ja Alajärvi. (Liikuntatieteellisen Seuran www-sivut 2015.)

Erityisliikuntaa kuntiin 2013–2015 -hankkeen tuloksena tieto ja ymmärrys liikuntapaikkojen esteettömyydestä kasvoivat. Paikallistasolla huomattiin kuntien halu kehittää palveluitaan. Liikuntapalveluissa painoalue suuntautui aiempaa enemmän soveltavan liikun-

taan. Ryhmätoiminnan lisäksi omatoimisen liikunnan edellytykset paranivat jonkin verran. Osa kunnista järjesti kuntosaliharjoittelun kurssit, joilla opastettiin erityisryhmiin kuuluvia henkilöitä kuntosaliharjoitteluun. Hankkeen myötä palveluiden järjestämisestä tuli suunnitelmallisempaa ja paremmin koordinoitua. Erityisliikuntaa kuntiin 2013-2015 - hankkeen onnistumisten taustalla oli yhteistyö eri toimijoiden kanssa. Kuntiin syntyi uusia pysyviä toimintakäytäntöjä ja yhteistyöverkostoja palveluiden järjestämiseksi. Tärkeää oli myös tehdä näkyväksi nykyinen toiminta ja sen kehittämiskohteet, mutta ennen kaikkea osallistaa eri toimijat mukaan kehittämistoimintaan. ja tiedon lisääntyminen kuntatoimijoilla. (Liikuntatieteellisen Seuran www-sivut 2015.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa kuntokeskusten ja -klubien tarjoamista, kaikille avoimista ja esteettömistä liikuntapalveluista Satakunnan alueella. Jokaisella harrastajalla on oltava valinnanmahdollisuus osallistua itseä kiinnostavaan liikuntalajeihin monipuolisesti sekä saada tarvittavaa ohjausta ja neuvontaa. Tutkimuksen tulosten hyödyntäminen auttaa yksityisiä palveluntuottajia tunnistamaan muutostarpeita ja laajentamaan asiakaskuntaa. Yksityissektorin liikuntapalvelujen kehittämisessä korostuvat muun muassa liikuntatarjonnan sopivuus ja liikuntapaikkojen esteettömyys. Tutkimuksella otetaan selvää, mihin yritystoiminnan osa-alueisiin tarvitaan tukea soveltavan liikunnan saralla ja mitkä tekijät mahdollistavat tai estävät kaikille liikkujille avoimen liikunnan. Tutkimuksen tarkoituksena on, että kuntokeskukset ja -klubit saavat valmiuksia kehittää toimintaansa kaikille harrastajille soveltuviksi.

Tutkimuksessa etsitään vastauksia seuraaviin kysymyksiin.

- 1) Miten osallisuus, esteettömyys ja saavutettavuus näkyvät kuntokeskuksissa ja -klubeilla Satakunnassa?
- 2) Millaisia tarpeita ja toiveita kuntokeskuksilla ja -klubeilla on kehittää toimintaa kaikille liikkujille sopiviksi?
- 3) Miten mahdollistetaan erityisryhmien liikuntapalvelut Satakunnan alueella?

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tieteellisessä tutkimuksessa teorioita tarvitaan selittämään joko ilmiötä tai menetelmiä tai luodaan kokonaan uusia teorioita. Kvantitatiivinen tutkimus lähtee ilmiötä selittävistä teorioista. Laadullisessa, kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija katselee ilmiötä ja yrittää ymmärtää, mistä ilmiöistä on kyse, miten se toimii ja mistä tekijöistä se koostuu. Keräytystä tiedosta etsitään merkityksiä tutkittavan asian hahmottamiseen ja jäsentämiseen. (Kananen 2015, 97.) Tässä kappaleessa kuvataan opinnäytetyön toteutus, aikataulu, tutkittavien kohderyhmä, tutkimusprosessi ja aineistonkeruumenetelmät.

6.1 Aikataulu

Opinnäytetyön aihe varmistui keväällä 2016 Sirpa Jaakkola-Hessolta sekä SAMKin Esteettömyys ja saavutettavuus -tutkimusryhmältä. Kesäkuun alussa valmistui tutkimussuunnitelma, joka toimi lähtökohtana opinnäytetyölle ja tutkimukselle. Sopimus opinnäytetyöstä allekirjoitettiin 13.6.2016 hyväksytyn tutkimussuunnitelman jälkeen. Kesä- ja heinäkuun tavoitteena oli etsiä yhteystietoja yksityisistä palveluntuottajista ja laatia ajantasainen luettelo kuntokeskuksista ja -klubeista. Kesään kuului myös aktiivinen tiedon keräämisen vaihe. Opinnäytetyöhön löytyi materiaalia muun muassa teosten ja verkossa julkaistujen raporttien muodossa. SAMKin Esteettömyys ja saavutettavuus-tutkimusryhmän kanssa laadittiin elokuussa alustava saatekirje yrityksille, jolla osallistujat kutsuttiin mukaan tutkimukseen. Saatekirjeen raamit antoivat hyvän pohjan tulevalle tutkimukselle.

Kyselylomakkeet julkaistiin 5.9.2016 e-lomakkeen muodossa, jossa lomake oli avoinna 14.9.2016 asti. Linkki e-lomakkeeseen lähetettiin yksityisille palveluntuottajille sähköpostitse. Sähköpostien toimivuus testattiin ennakkoinformoinnin välityksellä. Puhelinhaastattelut toteutettiin viikolla 38, jossa kartoitettiin palveluntuottajan ajatuksia esteettömydestä, kaikille avoimesta liikunnasta ja yritystoiminnan kehittämisestä. Kyselylomakkeeseen osallistuneet ilmoittivat halukkuutensa puhelinhaastatteluun lomakkeella tai sähköpostitse. Tulosten analysointi tapahtui syyskuussa, jossa teoriaosio kulkeutui luontevasti mukana. Johtopäätösten, pohdinnan ja työn viimeistely toteutui viimeisenä vaiheena ennen opinnäytetyön esittämistä lokakuussa.

6.2 Kohderyhmä

KAISLA-hankkeen kohderyhmänä ovat Satakunnassa sijaitsevat kuntokeskukset ja -klubit. Tutkimukseen valikoitui 9 paikkakuntaa, joissa on yksityisten palveluntuottajien järjestämää kuntokeskus- ja -klubitoimintaa. Alkukartoituksen jälkeen tutkimus rajattiin kohteisiin Eura, Eurajoki, Harjavalta, Huittinen, Kankaanpää, Kokemäki, Nakkila, Pori ja Rauma. Pieniltä paikkakunnilta ei löytynyt yksityisiä kuntokeskuksia tai -klubeja. Näitä alueita olivat Honkajoki, Jämijärvi, Karvia, Luvia, Merikarvia, Pomarkku, Siikainen, Säkylä ja Ulvila. Tutkimuksen kohderyhmänä oli 30 yksityisyritystä. Otanta rajattiin Satakuntaan, sillä hankkeen tarkoituksena on selvittää nimenomaan satakuntalaisten yritysten valmiuksia kaikille avoimen liikunnan järjestämisessä ja toteuttamisessa.

6.3 Tutkimusprosessien kuvaus

Tutkimuksessa kerättiin aineistoa e-kyselylomakkeilla ja puhelinhaastatteluilta. Kyselylomakkeiden sisältö muotoiltiin monivalintakysymyksiä, Likert-asteikkoa ja avoimia kysymyksiä käyttäen. Likert-asteikossa vastaaja sai valita itselleen sopivan vaihtoehdon asteikolla ”täysin eri mieltä”- ”jokseenkin eri mieltä” – ”jokseenkin samaa mieltä” – ”täysin samaa mieltä” – ”en osaa sanoa”. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2014, 193-194) mukaan kysely tunnetaan survey-tutkimuksen keskeisenä menetelmänä. Survey tarkoittaa sellaisia kyselyn, haastattelun ja havainnoinnin muotoja, jossa aineistoa kerätään standardoidusti ja joissa kohdehenkilöt muodostavat otoksen tai näytteen tietystä perusjoukosta. Standardoituus tarkoittaa sitä, että tiettyä asiaa on kysyttävä kaikilta vastaajilta täsmälleen samalla tavalla. Aineisto, joka kerätään surveyn avulla, käsitellään yleensä kvantitatiivisesti.

Internet-kyselyissä vastaukset tallentuvat tietokantaan, joka mahdollistaa aineiston käsittelyn tilasto-ohjelmistolla heti aineiston keruun päätyttyä. Internet-kysely on nopea tapa kerätä tietoa ja soveltuu parhaiten käytettäväksi silloin, kun edustavan otoksen saaminen on mahdollista. Edustava otos edellyttää, että kaikille perusjoukon jäsenille saadaan tieto kyselystä ja internet-osoitteesta. Internet-kyselyä voidaan myös käyttää rinnakkaisena tiedonkeruumenetelmänä postikyselyn tai puhelinhaastattelun kanssa. Tällöin aineistoa saadaan täydennettyä myös edustavammaksi. (Heikkilä 2014, 66-67.)

Puhelinhaastattelu toteutettiin teemahaastatteluna kuudelle eri palveluntuottajalle. Puhelinhaastattelun raamit mietittiin etukäteen, mutta varsinaiset keskustelut käytiin läpi ilman tarkkaa käsikirjoitusta. Yksityisiltä palveluntuottajilta tiedusteltiin heidän tarpeitaan ja toiveitaan oman yritystoiminnan kehittämisestä. Haastattelun pohjana toimivat lomakkeiden vastaukset. Jokaiseen puhelinkeskusteluun varattiin aikaa 15-30 minuuttia. Ainoastaan haastatteluun osallistuneet jättivät yhteystietonsa, mutta muuten e-lomakekyselyyn vastattiin nimettömänä.

Teemahaastattelu etenee yksityiskohtaisten kysymysten sijaan tiettyjen keskeisten teemojen varassa. Tämä vapauttaa pääosin haastattelijan tutkijan näkökulmasta ja tuo tutkittavien äänen kuuluviin. Teemahaastattelu ottaa huomioon sen, että ihmisten tulkinnat asioista ja heidän asioille antamat merkitykset ovat keskeisiä. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä, sillä haastattelun aihepiirit, teema-alueet, ovat kaikille samat. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 48.) Haastattelua luonnehditaan vuorovaikutustilanteeksi, jonka haastattelija on laittanut alulle saadakseen tutkimuksen kannalta merkityksellistä tietoa. Haastattelijan tehtävä tilanteessa on kaksitahoinen: hänen tulee helpottaa informaation kulkua ja sen jäsentämistä ja toisaalta motivoida haastateltavaa. Hyvä haastattelija oivaltaa nopeasti vastauksen olennaisen merkityksen ja näkee mahdolliset uudet suunnat, jotka haastateltavan vastaus avaa. (Hirsjärvi ym. 2009, 102-103.)

6.4 Aineistonkeruumenetelmät

Opinnäytetyössä käytettiin tutkimusmenetelminä puolistrukturoitua e-lomaketta (Liite 3) ja teemahaastatteluun perustuvaa puhelinhaastattelua. Varsinainen tutkimus KAISLA-hankkeen parissa käynnistyi kuntokeskusten ja -klubien kartoituksella. Kaikista Satakunnan alueella sijaitsevista yrityksistä tehtiin listaus ennen tutkimuksen käynnistymistä. Kuntokeskuksiin ja -klubeihin tutustuttiin internetin yrityshakupalvelujen kautta sekä SAMKin Esteettömyys ja saavutettavuus-tutkimusryhmän tietojen pohjalta. Excel-taulukkoon koottu hakemisto helpotti tutkimuksen toteuttamista ja yritysten perustietojen päivittämistä monissa eri työn vaiheissa.

Viikkoa ennen kyselyä kuntokeskuksille ja -klubeille lähetettiin saatekirje (Liite 2) tulevasta tutkimuksesta sähköpostitse. Viestissä kerrottiin taustaa KAISLA-hankkeesta, avattiin osallisuuden, esteettömyyden ja saavutettavuuden käsitettä sekä korostettiin kaikille avoimen liikunnan tärkeyttä. Ennakkoinformoinnilla pyrittiin tavoittelemaan asiasta kiinnostuneita tahoja sähköpostitse, joten sisältö pidettiin lyhyenä tietopakettina. Saatekirjeen jälkeen tutkittavalle ryhmälle lähetettiin kutsu e-kyselylomakkeeseen, jossa näkyivät tarkemmat osallistumisohjeet tutkimukseen ja mahdolliseen puhelinhaastatteluun. E-lomakkeen linkki lähetettiin suoraan vastaajien sähköpostiosoitteisiin, joten lomakkeen täyttäminen ei vaatinut käyttäjältään erillisiä tunnuksia. Kvantitatiivisen tutkimuksen tulokset siirrettiin Tixel-ohjelmiston avulla havaintomatriisiksi, josta poimittiin lomakkeen tuottamat vastaukset. Kyselylomakkeen avointen kysymysten vastaukset litteroitiin kirjalliseen muotoon.

Puhelinhaastattelu oli osallistujilleen vapaaehtoinen. Luvat keskustelujen nauhoittamiseen kysyttiin haastateltavilta henkilöiltä ennen haastattelua. Haastattelujen sisältö litteroitiin ja tiivistettiin asiasisällöiksi. Kanasen (2015, 166) ohjeistuksen mukaisesti tekstiosiot voidaan pilkkoa eli segmentoida alatasen asiasisältöihin niin, että yksi asiakokonaisuus muodostaa segmentin, jolle annetaan sisältöä kuvaava nimi. Näistä ylemmän tason asiakokonaisuuksista voidaan muodostaa uusia asiasisältöjä. Näin teksti tiivistyy ja auttaa tutkijaa näkemään erilaisia sisällöllisiä rakenteita.

7 TULOKSET

Tutkimus toteutettiin kahdessa erillisessä osassa kyselyä ja puhelinhaastattelua hyödyntäen. Kyselylomakkeiden ja haastatteluiden sisällöstä kertyi materiaalia täydentämään teoreettista viitekehystä. Kyselylomakkeet antoivat arvokasta tietoa yksityisten palveluntuottajien taustatekijöistä, soveltavan liikunnan toteutumisesta sekä esteettömyyden ja saavutettavuuden teemasta. Lomakkeen täyttämiseen arvioitiin ajaksi noin 10-15 minuuttia. Monivalintakysymykset tuottivat vastauksia palveluntuottajien nykytilanteesta, soveltavan liikunnan esteistä ja vastaajia kiinnostavista kehittämisen kohteista. Kyselylomakkeen avoimilla kysymyksillä motivoitiin vastaajaa kertomaan omista ajatuksistaan esteettömyyteen, saavutettavuuteen ja kaikille avoimeen liikuntaan.

Puhelinhaastattelujen tavoitteena oli syventää kyselylomakkeen tietoja. Haastatteluilla selvitettiin teemahaastattelun mukaisesti tiettyjä aihealueita, joita olivat soveltavan liikunnan toteutuminen käytännössä, palveluntuottajan kehittämishalukkuus kaikille avoimen liikunnan tarjoamisessa sekä erityisryhmien osallistuminen tasavertaisena jäsenenä liikuntapalveluihin. Puhelinhaastattelujen avulla saatiin yksityisten palveluntuottajien ääni ja kokemukset kuuluviin.

7.1 E-lomakkeet

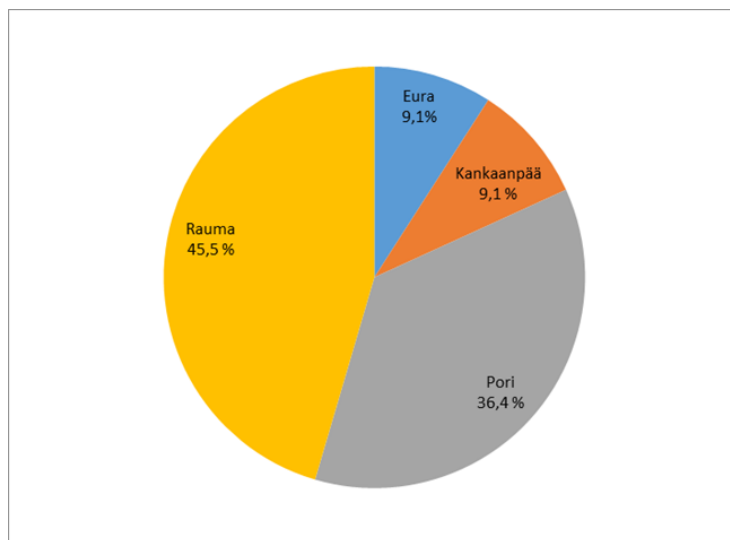
E-lomake (Liite 3) kohdistettiin 30:lle yksityiselle palveluntuottajalle Satakunnan alueella. Kysely pohjustettiin saatekirjeellä, jonka jälkeen kyselylomakkeen linkki lähetettiin kohderyhmälle sähköpostitse. Ennen muistutusviestiä kyselyyn vastanneita yrityksiä oli 4. Vastaajia saatiin aktivoitua vastausajan loppupuolella muistutusviestillä. Yhdelle vastaajista lomake avattiin vielä määrääjän umpeutumisen jälkeen, jolloin vastausten määrä hieman parani. Kysely tavoitti yhteensä 11 yrittäjää ja näin ollen vastausprosentiksi tuli 36,7%. Puolistrukturoitu lomake koostui suljetuista monivalintakysymyksistä ja avoimista kysymyksistä liittyen esteettömyyteen ja saavutettavuuteen sekä yritystoiminnan kehittämiseen. Kysymyksiä kertyi yhteensä 17 kappaletta, jonka viimeisessä osiossa annettiin mahdollisuus palautteeseen. Lomakkeen taustatiedoissa kartoitettiin yrityksen sijaintia, yrityksen toimintaa vuosina, työntekijöiden määrää ja liikuntamuotojen tarjontaa. Kyselylomakkeen aihealueet (Kuvio 1) olivat kaikille vastaajille samat.

1. Taustatiedot	2. Soveltava liikunta	3. Esteettömyys ja saavutettavuus	4. Kehittämisen kohteet ja muutostarpeet
<ul style="list-style-type: none"> •Yrityksen sijainti •Yrityksen toiminta vuosina •Työntekijöiden määrä •Yrityksen liikuntamuodot 	<ul style="list-style-type: none"> •Soveltavan liikunnan merkitys •Asiakkaiden tarpeiden kartoitus ja tuen tarpeet •Liikuntapalvelujen tarjonta eri vammais- tai sairausryhmille 	<ul style="list-style-type: none"> •Esteettömyyden ja saavutettavuuden merkitys •Tiedotus ja viestintä, selkokieliyys •Rakennuksen ja ympäristön esteettömyys 	<ul style="list-style-type: none"> •Toiminnan kehittäminen kaikille liikunnan harrastajille •Yrityksen tarpeet ja toiveet kehittämistyöhön •Esteet soveltavan liikunnan toteutumisessa ja järjestämisessä

Kuvio 1. Kyselylomakkeen aihealueet

7.1.1 Taustatiedot

Kuviossa 2 näkyy vastausten jakautuminen paikkakunnittain. Kokonaisuudessaan vastauksia saatiin Porista neljä (36,4 %), Raumalta viisi (45,5 %), Kankaanpäästä yksi (9,1 %) ja Eurasta yksi (9,1 %). Raumalaisten yritysten aktiivisuus näkyi vastaajien määrässä (Kuvio 2). Raumalaisista liikunta-alan palveluntuottajista kaikki osallistuivat kyselyyn.



Kuvio 2. Yrityksen sijainti Satakunnassa (n=11)

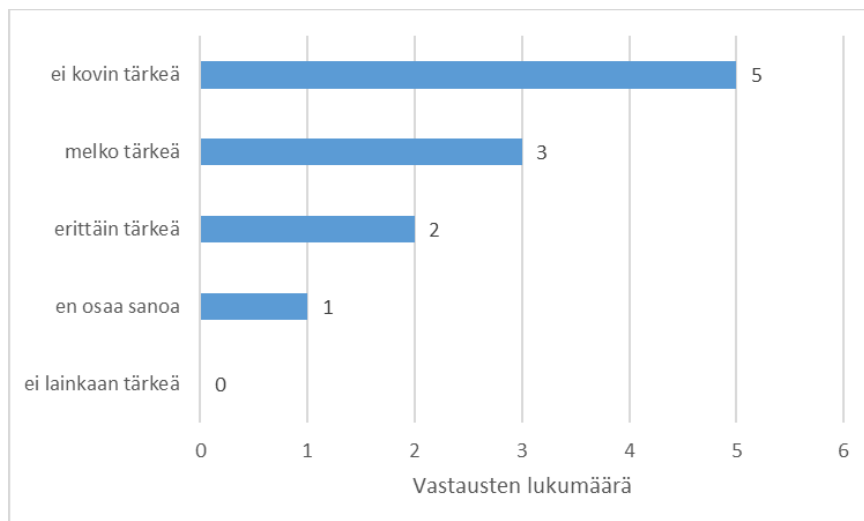
Taustatiedoista selvisi, että viisi (45,5 %) yritystä on toiminut alalla yli 10 vuotta. Näillä palveluntuottajalla on pitkän linjan kokemusta liikunta-alan palvelujen tarjonnasta. Toiseksi suurin ryhmä koostui kuuden ja seitsemän vuoden ajan toimineista yrityksistä, joita oli vastaajien joukossa kaksi (18,2 %). 2-3 vuotta toimineita yrittäjiä oli tutkimuksessa mukana yksi (9,1 %). 4-5-vuotta toimineita yrityksiä oli tutkimusjoukossa myös yksi (9,1 %) ja 8-9-vuotta toimineita yrityksiä saman verran (9,1 %). Tuoreita, alle vuoden toimineita yrityksiä löytyi yksi (9,1 %). Kuudella (54,5 %) vastaajalla on työntekijöitä yrityksessään yli 10 henkilöä. Kaksi (18,2 %) vastaajaa ilmoitti, että yritys koostuu joko yhdestä tai kahdesta työntekijästä. Kolmen tai neljän henkilön yrityksiä löytyi yhdellä (9,1 %) vastaajalla. 7-10 henkilön yrityksiin sijoittui kaksi (18,2 %) vastaajaa.

Kyselyssä tiedusteltiin, mitkä liikuntamuodot kuvaavat parhaiten yrityksen nykyistä toimintaa. Vaihtoehtoja olivat lasten ja nuorten liikunta, ikääntyneiden liikunta, kilpaurheilu, harrasteliikunta, kunto- ja terveysliikunta sekä soveltava liikunta erityisryhmille.

Osallistujat saivat valita vaihtoehtoista useita kohtia. Kaikki 11 vastaajaa olivat valinneet nykyiseksi palveluntarjonnaksi kunto- ja terveysliikunnan. Sen sijaan seitsemän vastaajaa tarjosi harrasteliikuntaa ja kuusi palveluntuottajaa järjesti liikuntaa myös ikääntyneelle väestölle. Lasten ja nuorten liikunnan sekä kilpaurheilun mahdollistavat kolme palveluntuottajaa. Soveltavan liikuntaa erityisryhmille järjestivät neljä palveluntuottajaa. Kunto-keskuksissa ja -klubeilla yhdistyivät useat liikuntamuodot ja eri-ikäisten asiakkaiden tarpeet. Etenkin ikäihmisten motivaatio liikkumiseen on selvästi kasvussa.

7.1.2 Soveltava liikunta

Kuvio 3 toi esille soveltavan liikunnan merkityksen yritykselle vastaajien lukumääränä. Tuloksista ilmeni, että viisi (45,5 %) vastaajaa eivät pitäneet soveltavaa liikuntaa kovin tärkeänä asiana yrityksessään. Soveltavan liikunnan kokivat melko tärkeäksi liikuntamuodoksi kolme henkilöä (27,3 %) ja erittäin tärkeäksi kaksi (18,2 %) henkilöä. Yksi (9,1 %) vastaaja ei osannut sanoa mielipidettään. Kukaan vastaajista ei valinnut vaihtoehtoa ”ei lainkaan tärkeä”.



Kuvio 3. Soveltavan liikunnan merkitys yritykselle (n=11)

Palveluntuottajat olivat osittain tietoisia asiakkaiden tarpeista ja toiveista soveltavan liikunnan toteuttamisessa. Kartoitusta olivat tehneet viisi (45,5 %) vastaajaa. Viisi yksityistä (45,5 %) palveluntuottajaa järjestää soveltavaa liikuntaa erityisryhmille. Soveltavaa

liikuntaa järjestettiin kaikilla paikkakunnilla, jotka olivat vastanneet kyselyyn. Erottelevana tekijänä paikkakuntien välillä olivat liikuntamuodot ja soveltavan liikunnan kohde-ryhmät.

Palvelutarjontaa oli saatavilla kuntosaliohjauksina ja liikuntaryhminä, joissa huomioitiin erityistä tukea tarvitsevat liikkujat. Erityisryhmille soveltuvat kuntosalilaitteet ja esteettömät tilat mainittiin muutamissa vastauksissa. Tilojen ja laitteiden sijoittelussa oltiin ajateltu jokaiselle käyttäjälle sopivia olosuhteita, joten oman toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen mahdollistuivat kaikille. Soveltavan liikunnan palveluihin sisältyivät myös fysioterapeuttien ohjaamat kierto- ja tasapaino- ja liikkuvuustunnit.

”Pyörätuolia käyttäville on kuntosalilaitteita, jotka mahdollistavat kuntoilun pyörätuolista käsin. Kuntosalilaitteissa on myös kohokuvioitua painomerkinnät, joten näkövammaisten on helpompaa säätää painoja. Kuntosali on esteetön.”

” Fysioterapia ja kuntokeskustoiminta kulkevat yrityksessämme käsikädessä. Tilat ja laitehankinnat tehty myös erityisryhmiä silmällä pitäen.”

Yksityisten palveluntuottajien liikuntatoiminta on profiloitunut tietyille asiakasryhmille. Kysymyksessä kartoitettiin, millaisille vammais- tai sairausryhmille liikuntatoiminta on suunnattu. Vastaajille annettiin valittavakseen useita vaihtoehtoja ja määritellä tarvittaessa jonkin muun toimintakyvyn rajoitteen. Tuloksista selvisi, että kuudella vastaajalla liikuntaa kohdistuu tuki- ja liikuntaelinsairaisiin asiakkaisiin. Viisi vastaajaa järjestivät liikuntaa diabeetikoille sekä neljä vastaajaa tarjosivat liikuntapalveluja pitkäaikaissairaille ja liikuntarajoitteisille. Neljä vastaajaa sen sijaan ilmoitti, että erityisryhmien liikunta ei kuulu palveluvalikoimaan. Kolme vastausta annettiin neurologisten sairauksien ryhmään, mielenterveyskuntoutujille, kehitysvammaisille ja ikääntyneille. Kukaan vastaajista ei valinnut näkö- ja kuulovammaisten asiakasryhmiä tai määritellyt erikseen asiakkaiden muita toimintakyvyn rajoitteita.

Kuntokeskuksissa ja -klubeissa asiakas tarvitsee erityistä tukea ja ohjausta liikkumiseensa vaihtelevasti. Vastausten avulla selvitettiin tuen tarve ja määrä, esimerkiksi tarvitaanko tukea ja ohjausta päivittäin, viikoittain vai kuukausittain. Asteikot asetettiin välille ”ei

koskaan”- ”harvoin” – ”joskus” – ”usein” – ”aina”. Päivittäisten, viikoittaisten ja kuukausittaisten erityisliikkujan tuen ja ohjaamisen tarve näkyi vastauksissa olevan hyvin satunnaista.

Vastaajista kaksi (22,2 %) ilmoitti, ettei asiakas tarvitse koskaan ohjausta liikkumiseensa päivittäin kuntokeskuksessa tai -klubilla. Neljä vastaajaa (44,4 %) valitsivat, että henkilö tarvitsee harvoin apua päivittäin. Palveluntuottajista yksi (11,1 %) kohtasi päivittäin tukea tarvitsevia asiakkaita usein ja kaksi (22 %) yrittäjää joskus. Viikoittaisia tuen tarvisijoita mainittiin olevan joskus kolmessa (27,3 %) yrityksessä ja harvoin kahdessa yrityksessä (18,2 %). Kuukausittaisia tuen tarvisijoita oli usein kahdella vastaajalla (22,2 %), mutta tarve vaihtelee paljon asiakasryhmien mukaan.

7.1.3 Esteettömyys ja saavutettavuus

Esteettömyyttä ja saavutettavuutta lähestyttiin avoimella kysymyksellä ”Mitä Teille merkitsevät käsitteet esteettömyys ja saavutettavuus yrityksen kannalta?”. Vastauksia kertyi yhteensä kahdeksan kappaletta. Esteettömyyttä kuvailtiin turvalliseksi ja avaraksi kulkuväyläksi. Kun esteettömyys toteutuu, tiloihin on helppo päästä kulkemaan erilaisin apuvälinein esimerkiksi rollaattorilla tai pyörätuolilla. Esteettömyys nähtiin myös liikuntarajoitteisen asiakkaan sujuvana liikkumisena liikuntatiloissa.

Esteettömyys ja saavutettavuus koettiin myös tärkeänä osana yrityksen liikeideaa ja asiakkaille välitettyä mielikuvaa. Yritysten tilat olivat joko osittain esteettömiä tai kokonaan kaikkien liikkujien, myös erityisryhmien käytössä. Portaat tai toisessa kerroksessa olevat liikuntatilat vaikeuttivat erityisliikkujan kulkemista. Suurimpaan osaan tiloista asiakas pääsee apuvälinein ja harrastaa liikuntaa itsenäisesti. Esteetön ympäristö mahdollistaa liikkumisen kaikille käyttäjäryhmille ja on näin ollen edistävä tekijä yksilön toimintakyvyn ylläpitämisessä.

”Merkitsevät erittäin paljon. Ovat yksi tärkeä osa yrityksemme imagoa ja liiketoimintasuunnitelmaa. Olemme matalan kynnyksen liikuntakeskus, joten esteettömyys on ilman muuta yksi perusarvoistamme.”

”Meillä on tarjolla pääasiassa jooga ja Pilates, jotka molemmat soveltuvat kaikille. Harjoitukset tehdään omien mahdollisuuksien mukaan, joten erityisryhmiä ei sen vuoksi ole. Asia on kuitenkin tärkeä.”

”Tällä hetkellä emme ole esteetön kuntokeskus, kun muutimme yläkertaan. Kuntosalin puolelle mennään portaita pitkin. Saavutettavuus on tietenkin tosi tärkeä. Se oli yksi syy laajentaa katutasoon.”

Kysymyksessä 11 vastaajat merkitsivät yritystä kuvaaviin, seitsemään väittämään arvion asteikolla ”täysin eri mieltä”, ”jokseenkin eri mieltä”, ”jokseenkin samaa mieltä”, ”täysin samaa mieltä” ja ”en osaa sanoa”. Ensimmäiseen väittämästä ”yrityksen toiminnassa otetaan huomioon eri käyttäjäryhmien tarpeet” oli kahdeksan (72,7 %) vastaajaa täysin samaa mieltä ja kolme (27,3 %) vastaajaa jokseenkin samaa mieltä. Rakennuksen esteettömyyden toteutumiseen reagoitiin puolesta ja vastaan. Mielenpitoita esittivät neljä (36,4 %) vastaajaa ”jokseenkin eri mieltä” ja kaksi vastaajaa ”jokseenkin samaa mieltä” (18,2 %). Viisi yritystä (45,4 %) olivat ”täysin samaa mieltä” siitä, että rakennuksen esteettömyys toteutuu. Vastaajille annettiin esimerkeiksi rakennuksen esteettömyydestä esteetön kulkuväylä, luiska ja hissi. Vastaajat antoivat neljä erilaista arvioita ympäristön esteettömyyden toteutumisesta. Vastauksista olivat täysin eri mieltä yksi (10,0 %) henkilö, jokseenkin eri mieltä yksi (10,0 %) henkilö, jokseenkin samaa mieltä kolme (30,0 %) ja täysin samaa mieltä viisi (50,0 %).

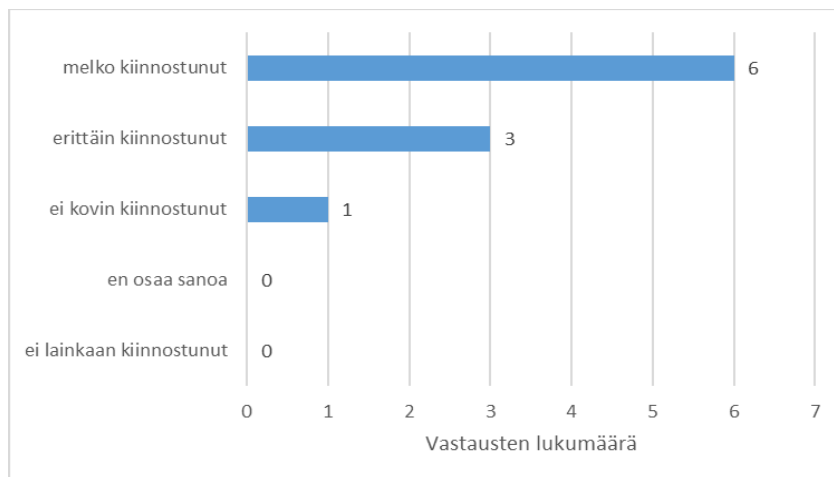
Vastaajista kuusi (54,5 %) oli jokseenkin samaa mieltä ja viisi (45,5 %) täysin samaa mieltä siitä, että tiedotus ja viestintä olivat selkokielellisiä ja ymmärrettäviä kaikille käyttäjille. Väittämä ”ympäristössä on turvallista ja sujuvaa liikua apuvälineen kanssa tai ilman” herätti myös ajatuksia: asiasta olivat täysin eri mieltä yksi (9 %) vastaaja, neljä (36,4 %) henkilöä jokseenkin samaa mieltä ja täysin samaa mieltä kuusi (54,5 %) vastaajaa.

Henkilökunnan osaaminen ja soveltavasti liikkuvan henkilön ohjaus koettiin yleisesti olevan kunnossa. Väittämästä oli yksi (9,1 %) vastaaja jokseenkin eri mieltä, jokseenkin samaa mieltä neljä (36,4 %) ja täysin samaa mieltä kuusi (54,5 %) vastaajaa. Liikuntatilojen suhteen vastaukset hajaantuivat hieman, sillä tulosten mukaan liikuntatilat eivät täy-

sin olleet tarkoituksenmukaisia erityisryhmille. Vastaajista yksi (9,1 %) valitsi mielipiteen täysin eri mieltä, yksi (9,1 %) henkilö jokseenkin eri mieltä, kun taas viisi (45,5 %) vastaajaa olivat jokseenkin samaa mieltä ja neljä (36,4 %) vastaajaa olivat täysin samaa mieltä. Väittämien vastauksista voi päätellä, että suurin osa yritysten toiminnoista perustuu esteettömyyteen ja saavutettavaan palveluun.

7.1.4 Kehittämisen kohteet ja muutostarpeet

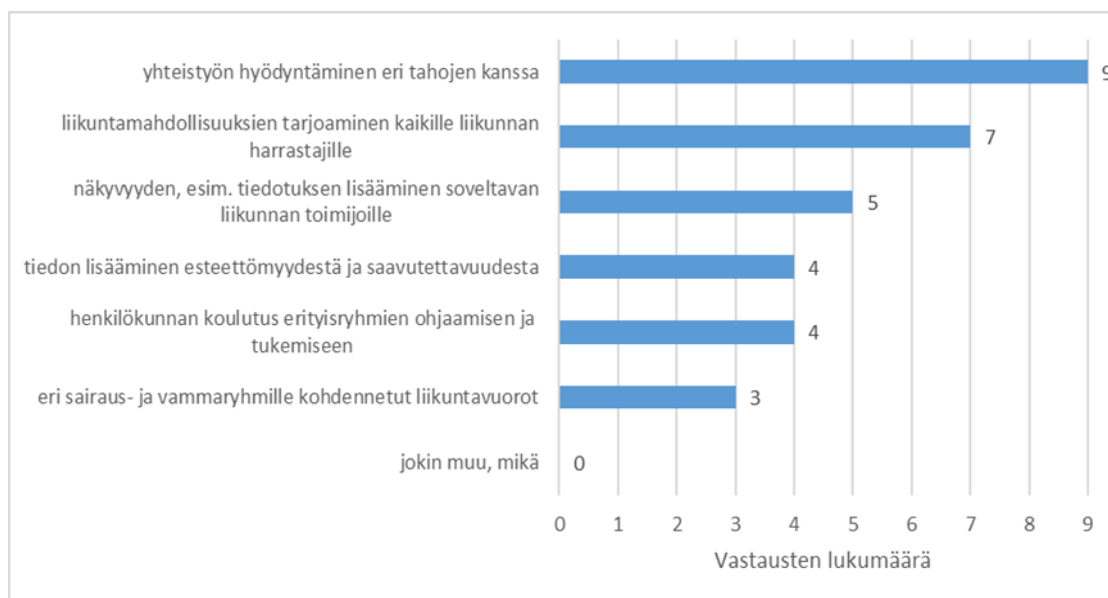
Palveluntuottajilta kysyttiin, ovatko he kiinnostuneita kehittämään toimintaansa kaikille liikunnan harrastajille sopiviksi. Kuviossa 4 havaitaan, että kehittämistyöstä olivat erittäin kiinnostuneita kolme (30,0 %) yritystä ja kuusi (60,0 %) yritystä melko kiinnostuneita kehittämään toimintaa kaikille liikunnan harrastajille. Yksi (10,0 %) vastaajista ei ollut kovin kiinnostunut kehittämään toimintaa käyttäjäystävälliseen suuntaan. Yhdessä vastauksissa ei ollut lainkaan mielipidettä asiasta eikä kehittämisestä ei oltu lainkaan kiinnostuneita. Alueellisella tasolla ilmeni, että kehittämistyöstä oltiin erittäin kiinnostuneita Porissa ja Raumalla.



Kuvio 4. Yritystoiminnan kehittäminen kaikille liikunnan harrastajille (n=11)

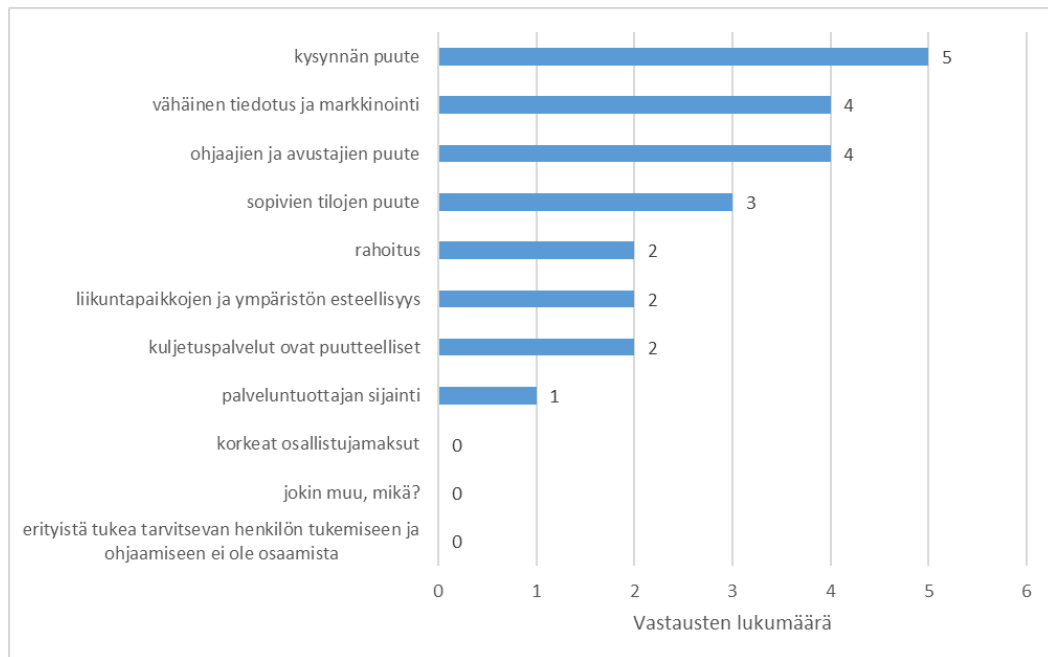
Vastaajilta haluttiin myös tietoa siitä, millaiselle kehittämistyölle yrityksessä on tarvetta. Kysymykseen oli mahdollista merkitä useita valintoja, joita kertyi 32. Kuvio 5 tuo esille, että suurin kehittämistarve liittyi yhteistyön hyödyntämiseen eri tahojen kanssa ja liikun-

tamahdollisuuksien tarjoamiseen kaikille liikunnan harrastajille. Yhteistyön hyödyntämistä pitivät tärkeänä yhdeksän vastaajaa. Seitsemän vastaajaa korostivat liikuntamahdollisuuksien tarjoamista kaikille liikkujille. Yritykset toivoivat myös jonkin verran näkyvyyttä soveltavan liikunnan toimijoille. Eri sairaus- ja vammaryhmille suunnattuja liikuntavuoroja kannatettiin kolmen vastaajan verran.



Kuvio 5. Yritysten kehittämistarpeet (n=32)

Kaikille avoimen liikunnan organisoiminen edellyttää, että eri tahojen toimijat ovat tietoisia mahdollisista käytännön esteistä ja osaavat huomioda erityisliikkujia syrjäyttäviä tekijöitä. 11:sta kyselyyn osallistujien määrästä saatiin vastauksia 23 kappaletta. Kuvioista 6 voidaan todeta, että viisi vastaajaa oli huolissaan kysynnän puutteesta soveltavan liikunnan suhteen. Tulokset osoittivat, että vähäinen tiedotus ja markkinointi sekä ohjaajien ja avustajien puute vaikeuttavat osaltaan erityisliikunnan toteuttamista. Liikuntapaikkojen sijainti todettiin esteeksi muutamalla vastaajalla. Kukaan vastaajista ei kuitenkaan valinnut syyksi korkeita osallistujamaksuja tai sitä, että erityistä tukea tarvitsevan henkilön tukemiseen ja ohjaamiseen ei ollut osaamista. Palveluntuottajilla oli mahdollisuus kommentoida kyselyn loppuvaiheessa, mitä asioita he ovat halukkaita kehittämään konkreettisesti omassa yritystoiminnassaan. Vastauksissa painottuivat tiedottaminen hyvistä tiloista ja ammattitaidosta sekä monipuolinen palvelujen tarjonta eri ryhmille. Laajalle kehittämistyölle on tulevaisuudessa tilausta, sillä erityisryhmien tarpeet tarvitsevat huomiota osakseen jatkossakin.



Kuvio 6. Esteet soveltavan liikunnan toteutumiseen ja järjestämiseen (n=23)

7.2 Teemahaastattelu

Puhelinhaastatteluun osallistui kuusi vastaajaa. Kyselylomakkeen viimeisessä osiossa hakukkaat saivat ilmoittautua mukaan haastatteluihin jättämällä yhteystiedot suoraan lomakkeeseen tai sähköpostiin. Puhelinhaastattelut etenivät ennalta määrättyjen raamien puitteissa, johon osallistujat tuottivat itse vastauksia. Kohderyhmälle annettiin mahdollisuus kertoa esteettömyyteen ja saavutettavuuteen liittyviä seikoista suhteessa omaan yritykseen sekä tulevaisuuden kehittämissuunnista kaikille avoimen liikunnan järjestämisessä ja toteuttamisesta. Haastatteluun saatiin osallistujia Porista, Raumalta ja Kankaanpäästä. Haastattelun aihealueet luokiteltiin litteroinnin jälkeen kolmeen eri osa-alueeseen, joita ovat soveltavan liikunnan toteutuminen, esteettömyys ja saavutettavuus sekä yritystoiminnan kehittäminen ja tulevaisuuden näkymät. Tutkijan tehtäväksi jää merkitysten ja yhteneväisyyksien löytäminen laadullisesta aineistosta.

7.2.1 Soveltavan liikunnan toteutuminen

Yritysten keskuudessa soveltava liikunta ymmärrettiin laaja-alaisena ja monitasoisena käsitteenä. Yleisesti kuvailtuna soveltavan liikunnan termiin liitettiin henkilön vamma, este tai liikuntarajoite. Muutamat vastaajat kokivat soveltavan liikunnan luontevana osana liikuntaa ja liikunnanohjausta. Erityisryhmien toiminnot ovat sulautettuna kuntosalilla. Kuntosaliympäristön hyödynnettävyyttä korostettiin erityisryhmille järjestettävässä liikunnassa. Puolet vastaajista eivät järjestäneet soveltavaa liikuntaa vakituisesti tai eriytetynä.

Kuntokeskusten ja -klubien kanssa samoissa tiloissa toimii usein fysioterapeutit, jolloin asiakkaita ohjautuu ammattilaisten kautta treenaamaan sovelletusti. Asiakaskuntaan kuului lähinnä ikääntyneitä ja tiettyjen vammaisryhmien liikkujia. Kuntosaliharjoittelun tärkeyden olivat ymmärtäneet ja tiedostaneet ikäihmisten ryhmät. Pienellä invaliditeetilla liikkuvat henkilöt voivat osallistua mihin tahansa ryhmäliikuntaan oman jaksamisen ja tason mukaan. Yksittäisiä asiakkaita neuvottiin ja ohjeistettiin kuntosalitoimintoihin. Tarvittaessa annettiin vaihtoehtoja treenata sovelletusti tai kehoitetaan korvaamaan liikkeet muilla harjoitteilla. Nykyään on huomattavissa lisääntyvä soveltavan liikunnan tarve, sillä ihmisillä on erilaisia sairauksia ja toimintakyvyn rajoitteita arjessaan. Kun asiakkailla on tarpeita laajalti, täytyy liikunnanohjaajilta löytyä halua ja motivaatiota toimia erityisryhmien hyväksi. Liikunnan vaikutukset näkyvät niin toimintakyvyssä, vireydessä kuin mielialassa.

Kuntokeskusten ja -klubien toiminta perustui ensisijaisesti asiakaslähtöisyyteen ja asiakkaan tarpeisiin. Asiakkaiden tarpeet ja toiveet otettiin yksilöllisesti huomioon kuntokeskuksissa ja -klubeilla. Haastateltavien henkilöiden mukaan liikuntaa pidettiin hyvin tärkeänä, sillä sen tulisi olla kaikkien saatavilla. Mikäli liikkumisen mahdollisuuksia ei tarjota ja järjestetä käyttäjäryhmälle, on uhkana passivoituminen liikunnan ääreltä ja vaikutukset näkyvät myös arjessa. Yritykset painottivat osallisuuden kokemusta erityistä tukea tarvitsevan liikkujan kohdalla. Liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen kaikille liikkujille vahvistaa palvelun käytettävyyttä ja helppoa lähestymistä, milloin tahansa ajankohtana.

”Kuntosalitoiminnot suunnataan kaikille. Palvelut, esimerkiksi kun tehdään laitehankintoja ---me mietitään, että niitä voidaan käyttää myös kuntoutettavassa

työssä. ---Täytyy miettiä sitä käytettävyyttä, kun meillä on sellaisia asiakkaita, jotka käyttävät pyörätuolin kanssa laitteita.”

”Kuntosalilla käy terveet liikkujat ja erityisryhmät. On sellainen ideologia taustalla, että jokainen pystyy liikkumaan samoissa tiloissa omilla erityistarpeillaan. Ei jaotella ihmisiä ”näihin” ja ”noihin”. On vaan --- me. Jokainen liikkuu omalla tasollaan samassa tilassa. Tuo heille, joilla on erityistarpeita, fiiliksen, että kuuhvat porukkaan.”

”Soveltavaa liikuntaa tulee tehtyä tässä matkan varrella eri tavoin. On yksittäisiä henkilöitä, joita opastetaan. Henkilökunta on lähellä, aina palvellaan.”

Haastattelujen mukaan erityistä tukea tarvitsevien liikkujien joukko on marginaaliryhmä, jolle ei ole resursseja organisoida soveltavaa liikuntaa. Yksityisistä palveluntuottajista osa on pieniä toimijoita ja henkilökuntaa on vain rajallinen määrä. Esteitä erityisryhmille organisoituun liikuntaan aiheuttavat myös esteelliset tilat, korkeat osallistujamaksut, kysynnän puute, yrityksen ylläpitämiseen liittyvät kustannukset sekä yleiset ennakkokäsitykset liikkumiseen. Vähäisen osallistujamäärän vuoksi pienet toimijat eivät pystyneet toteuttamaan sairausryhmäkohtaisia liikuntatuokioita.

Yritysten vahvuudeksi erottuivat moniammatillinen henkilökunta, verkostoituminen eri tahojen suuntaan, esteettömyys, saavutettavuus ja asiakaslähtöisyys soveltavan liikunnan järjestämisessä. Kuntien ja kaupunkien vastuuta korostettiin myös soveltavan liikunnan järjestäjätahona. Muutamit toimijat toivoivat lisää osaamista erityisryhmien huomioimisessa ja tukemisessa. Tiedollisten valmiuksien lisääminen auttaa yrittäjää laajentamaan näkökulmaa kaikille avoimeen liikuntakulttuuriin.

7.2.2 Esteettömyys ja saavutettavuus

Yksityisten palveluntuottajien liikuntapalvelut olivat pääsääntöisesti esteettömiä ja saavutettavia. Esteettömyys nousi keskeisemmäksi aihealueeksi, kun palveluntuottajat pohivat soveltavien liikuntapalvelujen kohdistamista erityisryhmille. Esteettömyys koettiin kaikkien käyttäjien huomiointina, helppoutena sekä asiakkaan toimintakyvyn ja itsenäisyyden tukijana. Parkkipaikat olivat sisäänkäynnin läheisyydessä ja ulkona oli tilaa siirtyä myös apuvälineen kanssa. Pääsisäänkäynti kuntosaliin ja varsinaisten kuntosalilaitteiden

sijoittelu oli ajateltu myös pyörätuolia käyttäville liikkujalle. Kuntosalilaitteita esitellään ja opastetaan tarvittaessa. Liikkuminen isoissa tiloissa on käyttäjilleen ja heidän avustajilleen vaivatonta.

”Kulku kuntokeskukseen on sellainen, ettei ole portaita ja eri kerroksia, on tasaista. Oviaukot ovat riittävän isoja ja selkeitä. Sali on väljä eikä ole laitteita vieri vieressä. On tilaa liikkua myös apuvälineiden kanssa. Yleensä soveltavan liikunnan tarvitsijoilla on avustaja mukana.”

”Kuntosalien ohjaus ei ole pelkästään erityisryhmiä varten vaan kaikille liikkujille. Tiloihin on esteetön pääsy.”

”Tiloissa on kuntosali, jossa on pyörätuoliasiakkaille soveltuvia laitteita. Laitteen penkkejä saa siirrettyä yhdestä vivusta. Näkövammaiset asiakkaat on myös huomioitu siten, että painopakkalaitteissa painojen kilomäärät on kohokuvioitu. Se helpottaa laitteiden säätämistä.”

Esteettömyyden toteutumisessa asettivat haasteita vanhat ja esteelliset rakennukset sekä ympäristössä olevat kynnykset ja portaat. Yrityksissä tunnistettiin ja tiedostettiin esteettömyyteen liittyvät tekijät, mutta kaikille käyttäjille saavutettavia palveluja on mahdoton järjestää esteellisissä tiloissa. Esteellisissä kuntoklubeissa pääsy muihin tiloihin, kuten suihkutiloihin ei ollut mahdollista ahtauden, luiskien ja hissien puutteen vuoksi. Liiketilat sijaitsevat katutasoa ylempänä, jonne ei ole kulkua tai pääsy on mahdollista yksittäisten ramppien kautta. Periaatteessa kuka tahansa liikkuja voi tulla harrastamaan, mutta käytännössä esteettömyyden periaate ei pääse toteutumaan.

7.2.3 Yritystoiminnan kehittäminen ja tulevaisuuden näkymät

Haastattelujen perusteella Satakunnan alueen palveluntuottajat olivat motivoituneita kehittämään yritystoimintaa kaikille liikkujalle soveltuvaksi. Kaikille avoimia liikuntapalveluja haluttiin kehittää siten, että toiminnot olisivat käytettävissä ja saatavilla kenelle tahansa. Kehittämis ehdotukset liittyivät palveluihin, tiloihin, verkostoitumiseen ja asiakasryhmän laajentamiseen. Soveltavaan liikuntaan toivottiin myös henkilöä, joka lähtisi mukaan erityisryhmien liikuttamiseen ja innostuisi järjestämään soveltavia ryhmäliikuntatunteja.

Verkostoituminen eri tahojen kesken koettiin hyödylliseksi yhdistysten ja järjestöjen kanssa. Osa kuntosalien asiakkaista on myös vammaisyhdistysten jäseniä, joten kontaktit erityisryhmiin olisivat tärkeitä. Tällä tavoin erityisryhmien liikkujia tavoiteltaisiin liikunnan pariin, sillä ryhmässä kynnys liikkumiseen usein madaltuu. Puolet vastaajista kertoi, että yhteistyö oli käynnissä tai vireillä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa.

”Haluamme kehittää ihan kaikkea mahdollista työhyvinvoinnista ja Tyky-toiminnasta erityisliikunnan ryhmiin. Ollaan puhuttu siitäkin, että voisi palkata myös kehitysvammaista työntekijää tiloihin. Kaikennäköisiä kehittämisajatuksia ja -haaveita on.”

”Näkyvyyttä pitää ilman muuta osa-alueena kehittää. Palveluita halutaan viedä eteenpäin. Ollaan suunniteltu pitkän aikaa päiväkorttia kuntosalille. Se olisi so-piva varmasti erityisryhmille ja hintakin on edullisempi.”

”Pitäisi osata suoraan löytää ne tahot ja järjestöt, joissa erityisryhmät liikkuvat --- heidän kauttaan koordinoida toimintaa.”

”Kehittäminen avaa uusia ovia ja ajatuksia. Yksin ei kukaan pysty suurimpiin muutoksiin, mutta mitä enemmän ihmisiä on mukana, sitä paremmin tuloksiin pääsee. Ihmiset saa enemmän tietoisuutta sen kautta.”

Yksityisiltä palveluntuottajilta tiedusteltiin, kokevatko he tarpeelliseksi liikuntamahdollisuuksiin johdattavaa tukihenkilöä. Aikuisväestölle suunnattua tukihenkilöä toivottiin tsemppaamaan passiivisia erityisryhmien liikkujia. Liikkujat, jotka passivoituvat kotiin eivätkä harrasta liikuntaa, tarvitsevat osakseen tukea ja rohkaisua. Passiivisten liikkujien tavoittaminen on vaikeaa, sillä vamma tai sairaus itsessään aiheuttaa jo kynnyksen ylittävaksi. Eläkeläisryhmien tukihenkilölle ja yleensä heidän aktivoimiseen olisi tarvetta.

”Liikunnan pariin johdattava tukihenkilö varmasti auttaisi. Yksin lähteminen voi olla jo riittävän iso peikko ---. Jos on oikeasti joku ihminen, joka kannustaisi siihen, että kävisi näyttämässä paikat mistä sitä saa ja olisi mukana.”

8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää, luotettavaa ja sen tulokset uskottavia vain, jos tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Tutkimusetiikan näkökulmasta on tärkeää, että tutkijat ottavat huomioon muiden tutkijoiden työn asianmukaisella tavalla ja antavat saavutuksille niiden kuuluvan arvon omassa tutkimuksessaan ja sen tuloksia julkaistaessa. (Kananen 2015, 125.) Hyvän tutkimuksen perusvaatimukseen kuuluu rehellisyys, objektiivisuus ja hyödyllisyys. Tutkimuksen tulee olla hyödyllinen ja käyttökelpoinen, jotakin uutta esiin tuova, relevantti. Tietoja kerätessä tulee tutkittaville selvittää tutkimuksen tarkoitus ja käyttötapa. Tuloksia julkaistaessa on lähtökohtana pidettävä yksilöiden ja yritysten tietosuojaa sekä periaatetta, että tilastoyksikköä koskevia tietoja ei luovuteta tiedon käyttäjille tunnistettavassa muodossa. (Heikkilä 2014, 28-30.)

Yleisellä tasolla tutkimuksen tarkoituksena on saada mahdollisimman totuudenmukaista tietoa. Luotettavuuden arvioinnissa käytetään valideetti- ja reliabiliteettikäsitteitä. Valideetti tarkoittaa sitä, että tutkitaan oikeita asioita tutkimusongelman kannalta ja reliabiliteetti tutkimustulosten pysyvyyttä. Reliabiliteetti mittaa tulosten pysyvyyttä eli toistettaessa tutkimuksella saadaan samat tulokset. Kvantitatiivisessa opinnäytetyössä täytyy aina arvioida työn luotettavuutta. Myös kvalitatiivisessa tutkimuksessa arvioidaan luotettavuuden toteutumista. (Kananen 2008, 79.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kohentaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Tarkkuus koskee kaikkia vaiheita. Aineiston tuottamisen olosuhteet olisi kerrottava selvästi ja totuudenmukaisesti. Tulosten tulkintaan, joka vaatii tutkijalta kykyä punnita vastauksia ja saattaa niitä myös teoreettisen tarkastelun tasolle, pätee sama tarkkuuden vaatimus: olisi kerrottava, millä perusteella tutkija esittää tulkintoja, mihin hän päätelmänsä perustaa. Tässä lukijaa auttaa, jos tutkimusselosteita rikastutetaan esimerkiksi suorilla haastatteluotteilla tai muilla autenttisilla dokumenteilla. (Hirsjärvi ym. 2014, 231, 233.)

Kvantitatiivisen tutkimuksen osuus oli validi, sillä kyselylomakkeella saatiin juuri sitä tietoa, mitä tavoiteltiin. Tutkimuksen toistettavuus olisi mahdollista todentaa uusimalla

kysely samalla otannalla samanlaisissa olosuhteissa. Työn eri vaiheet on dokumentoitu ja tutkimusmenetelmien valinnat ovat perusteltuja. Kyselylomake testattiin SAMKin Esteettömyys ja saavutettavuus-tutkimusryhmän kanssa ennen sen julkaisemista ja lähettämistä yksityisille palveluntuottajille. Vastausprosentti 36,7 % jäi hieman odotettua alhaisemmaksi vaikuttaen tutkimuksen luotettavuuteen ja yleistettävyyteen. Yksittäisten vastausten painoarvo korostuu, mutta vastaajamäärästä ei voida kuitenkaan tehdä yleistettävyyksiä.

Laadullisessa tutkimuksen analysoinnissa on myös yhtä lailla kyse analyysin läpinäkyvyydestä, validiteetista ja eettisistä teemoista. Laadullisen tutkimuksen osassa pyrittiin saamaan osallistujien kokemukset ja kehittämisideat kuuluviin, sillä hankkeella halutaan selvittää ovatko Satakunnan alueen yritykset kiinnostuneita ja motivoituneita kehittämään kaikille avoimia liikuntapalveluja. Tavoitteena on tuoda esille yritysten kehittämistarpeet mahdollisimman aidosti ja totuudenmukaisesti. Opinnäytetyössä on noudettu tutkimusetiikan mukaisia ohjeita. Aiempiin soveltavan liikunnan tutkimuksiin ja SAMKissa tehtyihin projekteihin on viitattu asianmukaisesti. Kyselylomakkeen runko ja puhelinhaastattelut on toteutettu SAMKin Esteettömyys ja saavutettavuus-tutkimusryhmän tarpeiden pohjalta.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Yhdenvertaisuus on tukenut erityisliikunnan aseman kehittymistä ja on yksi keskeisistä kehittämistavoitteista liikunnassa (Laasonen & Remahl 2010, 31). Tässä opinnäytetyössä korostuivat suvaitsevaisuuden ja yhdenvertaisuuden merkitys. Huomioitavaa oli myös erityistä tukea tarvitsevan henkilön aktiivinen toimijuus ja osallisuus liikunnassa. Vastauksista kävi ilmi, että palveluntuottajat järjestävät liikuntamahdollisuuksia kaikille liikujille, ei vain pelkästään erityisryhmien tarpeita silmäillen. Yrityksissä koettiin, että soveltavien liikuntamuotojen järjestämiseksi tarvitaan enemmän tietoisuutta esteettömyydestä ja erityisryhmien tukemisesta. Esteettömyyden ja saavutettavuuden käsitteitä avattiin tutkimukseen osallistuneille yrityksille.

Mukaan pääseminen ja yhteenkuuluvuuden tunne vahvistavat erityisryhmien osallisuutta, kun toiminnot sulautetaan osaksi muita peruspalveluja. Kuntoutuksen ohjauksen tarkoituksena on edistää tasavertaisuuden toteutumista erilaisissa ympäristöissä ja huolehtia, että erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden kokemukset tulevat kuulluksi. Tietoisuus esteettömyydestä vähentää erityisryhmien syrjäytymistä kaikille kuuluvista liikuntamahdollisuuksista. Tietoisuuteen ja suvaitsevaisuuteen voidaan vaikuttaa siten, että erityisryhmät otetaan mukaan osaksi palveluja ja päätöksentekoa.

Liikunta ennaltaehkäisee monia sairauksia ja toimintarajoitteita. Käypä hoito -suositusten mukaan liikunnan merkitystä korostetaan pitkäaikaissairauksien ehkäisyssä ja hoidossa. Vammaisia ja pitkäaikaissairaita henkilöitä kuntoutetaan liikunnan avulla, joka hidastaa lihaskatoa, lihasvoiman, -tehon ja -kestävyyden pienenemistä, luukatoa, aerobisen kestävyuden huononemista, notkeuden vähenemistä sekä tasapainon ja kävelykyvyn huononemista. (Rauramaa 2016, 80.)

Kaikkien liikkujien, mutta myös erityisryhmien kohdalla liikunnan myönteiset vaikutukset kertaantuvat, kun liikkuminen on säännöllistä. Liikuntapaikkojen esteettömyydellä huomataan toimintakyvyltään erilaiset liikkujat ja mahdollistetaan osallistuminen kenelle tahansa. Esteettömyys on tärkeä viesti erityistä tukea tarvitseville liikkujille, sillä esteettömässä ympäristössä on huomioitu erilaisuus, turvallisuus ja käytettävyys. Myös tutkimustulosten mukaan ikääntyneiden omatoiminen kuntosaliliikunta on mielekästä ja pitää toimintakykyä yllä. Haastattelutulosten perusteella ikääntyneet liikkujat ovat aktiivisia kuntosalien käyttäjiä. Fyysisen harjoittelun lisäksi kuntosalikäynti on ikääntyneille tapahtuma, jossa on mahdollisuus socialisoitua ja virkistyä.

Keskeinen liikuntapolitiikan tavoite on väestön toimintakyvyn, terveyden ja hyvinvoinnin parantaminen liikunnan avulla. Opetus- ja kulttuuriministeriö myöntää terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan avustuksia liikuntalain (1054/1998, 9 §) nojalla. Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittämisen avulla toteutetaan koko elämänsäkaaren mittaisen liikunnan, arkiliikunnan sekä harrastusmahdollisuuksien tasa-arvon edistämisestä aikuisväestön keskuudessa. Terveyttä edistävän liikunnan kehittämiseen on vuosittain varattu oma määrärahasa valtion liikuntabudjetista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015, 84.) Yrityksille kohdennetuista soveltavan liikunnan avustuksista tietoa ei kuitenkaan ole riittävästi saatavilla, vaikka tuelle olisi selvästi tilausta. Yritysten olisi

mahdollista järjestää liikuntapalveluja laaja-alaisemmin, mikäli avustuksia myönnettäisiin yksityisille palveluntuottajille.

Riskan (2016, 116-117) mukaan yhteistyö kuntoutuksen ja liikuntaa tuottavien sektorien välillä on avainasemassa, jotta palvelut osataan kohdistaa oikein ja tehokkaasti. SOTE-uudistuksen myötä kuntoutusvastuu siirtyy maakunnille, kun taas kunnat vastaavat edelleen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä, johon myös liikuntapalvelut kuuluvat. Opinnäytetyön tutkimusosiossa kävi ilmi, että yrittäjät odottivat reagointia nimenomaan kunnilta ja kaupungeilta soveltavan liikunnan tilanteeseen ja järjestämiseen. Toisaalta tuotiin esille myös eri ammattikuntien välinen yhteistyö, jota täytyy osata hyödyntää erityisryhmien hyväksi. Palveluiden soveltaminen erityisryhmille vaatii tietämystä asiakaskunnan tarpeista ja moniammatillista verkostoitumista. Kaikille avoimet liikuntamahdollisuudet (KAISLA)-hankkeen pyrkimyksenä on edistää esteettömyyden ja saavutettavuuden toteutumista sekä tiedottaa yksityisiä palveluntuottajia kaikille avointen liikuntapalvelujen edellytyksistä. Esteettömyyden ja osallisuuden tiedottamisessa KAISLA-hankkeella on tärkeä rooli.

Kuntokeskukset ja -klubit painottivat erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden liikkumisessa turvallista ja avaraa ympäristöä, asianmukaisia välineitä sekä osaavaa henkilökuntaa. Esteettömät ratkaisut koettiin yrityksissä kaikkia liikkujia palvelevaksi elementiksi. Puolet kyselyyn vastanneista olivat tyytyväisiä rakennuksen ja ympäristön esteettömyyteen. Estäviä tekijöitä olivat vahvat ennakkoluulot ja esteelliset puitteet, jotka vaikeuttavat liikunnan harrastamista monin tavoin kuntokeskuksissa- ja klubeissa. Toisaalta koettiin, että erityisryhmien tarpeet liittyvät henkilön fyysisiin rajoitteisiin eikä ikäihmisten liikunta lukeudu erityisryhmien joukkoon. Käsitteenä erityisryhmät herättivät vastaajissa ajatuksia erilaisista sairauksista ja vammoista, jotka alentavat toimintakykyä. Laasosen ym. (2016, 33) mukaan erityisryhmiin kuuluvat ihmiset ovat toimintakyvyltään ja muilta ominaisuuksiltaan hyvin heterogeeninen joukko, jossa toiminnan lähtökohdat, tavoitteet ja intressit vaihtelevat.

Tutkimusjoukosta erottuivat edukseen Rauman, Porin ja Kankaanpään yksityiset palveluntuottajat. Tutkimukseen osallistuneet yritykset halusivat kehittää toimintoja käyttäjäystävälliseksi ja monipuoliseksi palvelukokonaisuudeksi kaikille liikunnan harrastajille. Tuloksista selvisi, että tutkimuksessa mukana olleista liikunta-alan yrittäjistä 90 %

olivat kiinnostuneita kehittämään kaikille avoimia liikuntamahdollisuuksia ja olivat halukkaita vahvistamaan soveltavan liikunnan asemaa tulevaisuudessa. Kokonaisuudessaan opinnäytetyö laajensi käsitystäni kuntoutuksesta, jossa liikunnalla ja varhaisella ammatilaisten tuella on ennaltaehkäisevä rooli.

Yritykset, jotka eivät olleet mukana tutkimuksessa, voivat kokea aiheen tällä hetkellä vieraaksi ja etäiseksi. Esteettömyyteen ja soveltavaan liikuntaan liittyvä teema ei ole välttämättä ajankohtainen. Muita syitä vastaamatta jättämiselle voivat olla yritysten ajan puute. Myös asenteelliset seikat saattavat vaikuttaa taustalla. Resurssit eivät ehkä riitä soveltavan liikunnan järjestämiseen, jos yritys on alalla uusi ja painopiste on muissa liikuntapalveluissa.

Kyselyn toteutus sähköisen e-järjestelmän kautta on myös vaikuttanut vastaajien määrään, sillä yrityksiin tulee paljon sähköpostia. Sähköposti ei ole säännöllisesti seurannassa ja viesteihin ei aina reagoida. Myös e-lomakkeeseen vastaaminen saattaa tuntua hankalalta. Muistutusviestin avulla vastausprosenttia parannettiin aktivoitumalla yrityksiä mukaan tutkimukseen. Tuloksista selvisi, että kukin palveluntuottaja on erikoistunut järjestämään liikuntapalveluja vain tietyille asiakaskunnille. Soveltavan liikunnan ajatellaan olevan oma lohkonsa liikuntapalvelujen valikoimassa.

E-lomakejärjestelmä asetti haasteita kyselylomakkeen julkaisulle. Kyselyn testausvaiheessa huomattiin, että sähköinen e-lomake muodosti osallistuneille erilliset tunnukset, kun kutsut kyselyyn oli lähetetty. Kysely asetettiin kohderyhmälle julkiseksi ja ajallisesti oikein, mutta järjestelmä ei suostunut lähettämään lomakkeita vastaajilleen ilman tunnuksia. Lopulta e-lomake päädyttiin lähettämään internet-linkkinä sähköpostiin. Teknisten seikkojen takia vastaaminen tunnuksilla olisi vähentänyt osallistujien määrää ja tehnyt tutkimukseen osallistumisesta hankalaa. Yrityksen kannalta tutkimukseen osallistumiseen liittyy epäily vastauksen hyödyllisyydestä, jonka vuoksi on helppo jättää vastaamatta. On yleistä, että tietoja kerätään markkinointitarkoituksiin, toisin kuin tämän tutkimuksen kohdalla. Yritykset eivät välttämättä ymmärrä tutkimuksesta saatavaa hyötyä heidän toiminansa kehittämiseen.

Vastausprosentin (36,7 %) perusteella tutkimustuloksia ei voida suoraan yleistää. 11:llä vastaajalla saatiin arvokasta tietoa tutkimukseen sekä viitteitä soveltavan liikunnan tilasta

ja kaikille avoimien liikuntamahdollisuuksien toteutumisesta tulevaisuudessa. Vaikka vastanneiden määrä oli vain reilu kolmannes tutkimusjoukosta, edustaa se kuitenkin melko kattavasti Satakunnan alueen nykyistä tilannetta. Tutkimuksen perusteella Satakunnan alueella soveltavan liikunnan asema on hyvä, mutta uusille kehityssuunnille on tarvetta. Esteettömyystiedon laajentuminen voi vaikuttaa myös tulevaisuudessa siihen, että perustetaan täysin esteettömiä kuntokeskuksia ja toiminta saadaan sitä kautta kaikkien liikkujien ulottuville.

Varsinainen opinnäytetyöprosessi oli antoisa ja tiivis kokonaisuus. Esteettömyys tuli läheiseksi ja tärkeäksi aiheeksi opinnäytetyön aikana. Tutkimusryhmän kanssa tehtiin paljon yhteistyötä jokaisessa hankkeen vaiheessa. Hankkeessa työskentely opetti erilaisten näkökulmien huomioimista, muuntautumiskykyä, keskeneräisyyden sietämistä ja ongelmanratkaisukykyä. Hankkeessa toimimiseen tarvitaan keskustelutaitoja ja verkostoitumista, josta on hyötyä myös kuntoutuksen ohjaajan työssä.

Tutkimuksen toteuttamista helpottivat ennalta tutut aineistonkeruumenetelmät. Kyselylomakkeiden kokoaminen ja teemoitettu haastattelu olivat ennalta tuttuja menetelmiä. Puhelinhaastattelut antoivat mahdollisuuden perehtyä osallistujien näkemyksiin syvällisesti, mutta olivat haastavia toteuttaa. Nauhurin käyttö toi puhelinhaastatteluun teknisiä haasteita, vaikka sen käyttö helpotti haastatteluaiaineiston litterointia ja kokoamista. Nauhurin luotettavuutta myös testattiin etukäteen äänen kuuluvuuden varmistamiseksi.

Kuntoutuksellinen näkökulma vahvistui matkan varrella, kun asioita tarkasteltiin yksilön osallisuuden, esteettömyyden ja saavutettavuuden kautta. Kuntoutuksen ohjaajan ammatillisuus kehittyi näkemällä, kokemalla ja tekemällä, joista opinnäytetyö oli askel kohti oman ammatillisuuden kehittymistä. Haasteita opinnäytetyön tekemiseen asetti tiivis aikataulu. Opinnäytetyön tekemiseen tahti oli tiukka ja vaati tutkimusryhmältä reagointia tutkimuksen eri vaiheissa. Opinnäytetyötä tehtiin yhtäjaksoisesti teorian kokoamisesta tutkimuksen toteutukseen ja johtopäätöksiin. Aikataululliset ongelmat eivät kuitenkaan olleet esteenä tekstin tuottamiselle. Opinnäytetyön valmistelu on ollut tavoitteellista alusta asti, jossa KAISLA-hanke on kuitenkin antanut selkeät puitteet työn prosessoinnille.

Opinnäytetyöstä saadut tulokset hyödyntävät yrityksiä ja SAMKin Esteettömyys ja saavutettavuus - tutkimusryhmää. Tutkimukseen osallistuneet yrittäjät olivat myös kiinnostuneita aikuisväestölle suunnatusta tukihenkilöstä, joka rohkaisee erityistä tukea tarvitsevaa henkilöä liikunnan pariin. VALTTI-toiminnan avulla olisi mahdollista saada laajemmin kontakteja erilaisiin sairaus- ja vammaryhmiin. Opinnäytetyötä voi lähteä kehittämään edelleen tutkimalla syitä erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden passivoitumiseen liikunnassa. Mielenkiintoista olisi kartoittaa syitä, jotka estävät erityistä tukea tarvitsevia henkilöitä menemästä liikunnan pariin. Jatkotutkimuksen kautta pääsisi myös pohtimaan liikunnan vaikutusta erityisryhmien hyvinvointiin ja kartoittaa toimintakykyä laaja-alaisesti ICF-luokituksen avulla.

KAISLA-hankkeen seuraava vaihe on hyödyntää tämän tutkimuksen tuloksia ja tuottaa lisää tietämystä soveltavan liikunnan toteutumisesta Satakunnan alueella. Opinnäytetyön jälkeen tavoitellaan uudelleen niitä yksityisiä palveluntuottajia, jotka eivät ole vielä osallistuneet kyselyyn. Jatkotyöskentelyssä motivoidaan yrityksiä kehittämään toimintaa kaikille liikunnan harrastajille ja laajentamaan tietoisuutta hyvistä soveltavan liikunnan käytännöistä.

LÄHTEET

- Arokoski, J., Mikkelsen, M., Pohjolainen, T. & Viikari-Juntura, E. (toim.) 2015. Fysioterapia. 5. uud. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Design for All Foundation. 2016. Design for All is design human diversity. Barcelona: Design for All Foundation. Viitattu 1.9.2016. <http://designforall.org/design.php>
- Haapala, H. 2010. Erityistä vai kaikille avointa liikuntaa? Liikunta & Tiede 2-3, 78.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu – teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutki ja kirjoita. 19. p. Helsinki: Tammi.
- Huumonen, H. 2014. Liikuntapalveluiden esteettömyys luo puitteet liikunnan voimaantuvaville vaikutuksille. Selkäydinvammaiset Akson ry 1, 10. Viitattu 2.9.2016. <http://hannahuuonen.fi/akson-ry-liikunta-ja-voimaantuminen/>
- Juntunen, R. 2009. Esteettömyys ja saavutettavuus puhuttavat liikunnan ja urheilun kentillä. Liikunta & Tiede 4, 26-28.
- Kananen, J. 2008. Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 89.
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas – näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja – sarja. Jyväskylä: Juvenes Print.
- Kanerva, J. 2016. SOTEn ja yhdenvertaisuutta liikuntaan. Liikunta & Tiede 4, 111.
- Kansanterveyslaki. 1972. L 28.1.1972.
- Karinharju, K. & Tupala, R. 2014. SAMK esteettömyys ja saavutettavuus 2013 -raportti. Tietoa, taitoa ja tulosta. Raportit 5/2014. Viitattu 17.8.2016. http://www.samk.fi/wp-content/uploads/2016/06/Esteettomyys_samk_esteettomyys_raportti_2013_julkaisu-1.pdf
- Kaurala, O. & Väärälä, A. 2010. Erityisesti kaikille avoimeen liikuntaan. Suomalaisen erityisliikunnan juuret ja kehittyminen. Tutkimuksia 2010:1. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteiden laitos.
- Koivumäki, K. 2012. Erityisliikunnan perustiedosto. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 13.8.2016. <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/109/erli-perustiedot-2012.pdf>

Korkiala, T. 2015. Liikunnalla lisää osallisuutta. Selvitys soveltavan liikunnan ja osallisuuden edistämisen hyvistä käytännöistä. Kuntoutussäätiön työselosteita 50/2015. Helsinki: Unigrafia Oy.

Kuntalaki. 2015. L 10.4.2015/410.

Kymäläinen, H-R., Lakkala, M., Carver, E. & Kamppari, K. 2016. Opas projektityöskentelyyn. Helsingin yliopisto. Tieteestä toimintaa – verkoston julkaisu 2016. Viitattu 20.8.2016. <https://helda.helsinki.fi>

Laasonen, K. & Remahl, V. 2010. Tavoitteena laaja-alainen tasa-arvo – myös erityisliikunnassa. Liikunta & Tiede 2-3, 31,33.

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista. 1987. L 3.4.1987/380 muutoksineen.

Lehmuskoski, A. & Kuusisto-Niemi, S. 2008. Sosiaalialan sanasto asiakastietojärjestelmää varten. Sosiaalialan teknologiahanke. Viitattu 11.7.2016. <https://www.julkari.fi>

Liikuntalaki. 2015. L 10.4.2015/390.

Liikuntatieteellisen Seuran www-sivut. 2015. Erityisliikuntaa kuntiin 2013-2015. Viitattu 25.8.2016. <http://www.lts.fi>

Liikuntatieteellisen Seuran www-sivut. 2015. Erityisliikuntaa kuntiin 2015 - Hankkeen tulokset. Viitattu 25.8.2016. <http://www.lts.fi>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015. Liikuntatoimi tilastojen valossa – perustilastot vuodelta 2013. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2015: 1. Viitattu 9.10.2016. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2015/liitteet/OKM1.pdf?lang=fi>

Pesola, K. 2009. Esteettömyysopas – mitä, miksi, miten. Helsinki: Invalidiliitto. Viitattu 18.7.2016. http://inport2.invalidiliitto.fi/esteettomyysopas_pdf.pdf

Piispanen, T. 2010. Erityisliikunnan kehittäminen kunnissa. Erityisliikuntaa kuntiin 2007-09-kehittämis- ja konsultointiprojekti. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Pyykkönen, T. 2015. Väestön liikunta-aktiivisuus ja soveltavasti liikkujien määrä. Teoksessa T. Sammaljärvi (toim.) Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia. Soveltava liikunnan kehittämissuosituksien vuosille 2016-2021. Ylöjärvi: Soveltavan liikunnan julkaisuja 5, 7.

Pyykkönen, T. 2016. Yhdenvertaisuus ja tasa-arvotyö valtion liikuntapolitiikassa -taustaselvitys valtion liikuntaneuvostolle ja sen yhdenvertaisuus- ja tasa-arvojaostolle. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:1. Viitattu 17.7.2016. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/396/VLN_YT_FINAL.pdf

Raivio, H. & Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Teoksessa T. Era (toim.). Osallisuus – oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156, 16.

Rauramaa, R. 2016. Käypä hoito-suositus: Liikunta lievittää masennusoireita. *Liikunta & Tiede* 1, 80.

Rikala, S. 2015. Kohti yhdenvertaisia kuntien liikuntapalveluita. Erityisliikuntaa kuntiin 2013-2015 -hankkeen loppuraportti. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 12. Helsinki 2015. Viitattu 12.8.2016. http://www.lts.fi/sites/default/files/article_attachment/lts_kohti_yhdenvertaisia_kuntien_liikuntapalveluita_netti.pdf

Rintala, P. 2015. Liikunnan merkitys pitkäaikaissairaille ja vammaisille ihmisille. Teoksessa T. Sammaljärvi (toim.) *Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia. Soveltava liikunnan kehittämissuositukset vuosille 2016-2021*. Ylöjärvi: Soveltavan liikunnan julkaisuja 5, 10.

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. *Soveltava liikunta*. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Riska, H. 2016. Iäkkään henkilön liikunta ja kuntoutus – missä raja kulkee? *Liikunta & Tiede* 4, 116.

Rouvinen-Wilenius, P. & Koskinen-Ollonqvist, P. (toim.) 2011. Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen. Terveystieteiden tutkimuskeskus 9/2011. Viitattu 12.7.2016. http://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/tasa-arvo_ja_osallisuus_2012.pdf

Ruskovaara, A. (toim.), Rissanen, H-L., Rasa, J., Seppälä, J. & Laakso, J. 2009. *Rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitus – opas kartoituksen tilaajalle ja toteuttajalle*. Helsinki: Invalidiliitto ry.

Saari, A. 2015. Kivut lopuivat, kun lopetin kävelyn –ja yhdeksän muuta syytä vähäiseen liikkumiseen. Teoksessa H. Itkonen & K. Kauravaara (toim.) *Liikunta kansalaisten elämänsä elämässä –Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnan edistämisestä*. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.

Saari, A & Jaakkola, L. 2016. Terminologiaa. Viitattu 1.9.2016. <http://www.vammaisurheilu.fi>

Soveltava liikunta SoveLin www-sivut. 2016. Viitattu 14.8.2016. <http://www.soveli.fi>

Sport for Development and Peace International Working Group. 2008. *Harnessing the Power of Sport for Development and Peace. Recommendation to Governments*. Chapter 5: Sport and persons with Disabilities. Fostering inclusion and well-being. United Nations UNOSDP. Viitattu 13.10.2016. <http://www.un.org/wcm>

Suomen perustuslaki. 1999. L 11.6.1999/731.

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU:n www-sivut. 2016. Lajitoimintaa lähes 40 lajissa. Viitattu 14.8.2016. <http://www.vammaisurheilu.fi>

Taulu, A. & Sammaljärvi, T. 2015. Soveltavan liikunnan kehittämissuositusten osa-alueet. Teoksessa T. Sammaljärvi (toim.) *Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia. Soveltava liikunnan kehittämissuositukset vuosille 2016-2021*. Ylöjärvi: Soveltavan liikunnan julkaisuja 5.

Teiska, M. 2008. Liikunta ja terveys. Teoksessa M. Teiska (toim.) Liikuntaa liikkujille – soveltaen sopivaksi. Forssa: Suomen CP-liitto ry, 9, 23, 27.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2015. Viitattu 20.7.2016.
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/vahemmistot/vammaisuus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2016. Viitattu 12.7.2016.
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2016. Viitattu 1.9.2016.
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/suomen-vammaispoliittinen-ohjelma-vampo>

Tupala, R. 2014. Satakunta kaikille – esteettömyys voimavarana. Teoksessa A. Kärki, A., S. Kyngäs & K. Väkiparta (toim.) Satakunta yritystä ja yhteisöä mukana innovaatioympäristön kehittämisessä. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Valtion liikuntaneuvoston www-sivut. 2016. Valtion liikuntaneuvoston tehtävät. Viitattu 13.8.2016. <http://www.liikuntaneuvosto.fi>

Vuori, I. 2011. Aikuisiän liikuntahaasteet. Teoksessa P. Rintala, T. Huovinen & S. Niemelä Soveltava Liikunta. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry, 24.

Yhdenvertaisuuslaki. 2014. L 30.12.2014/1325.

HANKESUUNNITELMA

Kaikille avoimet liikuntamahdollisuudet Satakunnassa (KAISLA) -hanke

- *Kaikille avoimien ja esteettömien liikuntamahdollisuuksien lisääntyminen Satakunnan alueella*
- *Osaamisen lisääminen kaikille avoimen liikunnan järjestämiseen*

1. Taustaa lyhyesti (tarkemmin liitteessä 1)

Fyysinen aktiivisuus ja liikunnan harrastaminen luovat onnistumisen elämyksiä ja tuovat elämään merkitystä ja arvokasta sisältöä. Liikunnalla on voitu osoittaa olevan tärkeä merkitys myös lukuisten pitkäaikaissairauksien, vammojen ja oireyhtymien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa sekä toimintakyvyn säilyttämisessä ja parantamisessa. Liikunnan tulisi kuulua elämään koko elämänkaaren ajan. Tutkimusten mukaan liian moni lapsi ja nuori kuitenkin on liikunnallisesti passiivinen suurimman osan päivää. Tämä korostuu, kun lapsella on jokin liikkumista tai toimimista rajoittava vamma tai sairaus. Nuorten, aikuisten ja ikääntyneiden liikkumista tai toimintarajoitteiden kohdalla uskotaan lukujen olevan samansuuntaisia, mahdollisesti hälyttävämpiäkin. (Rintala 2015, 11; Saari, A. 2015, 42.) Soveltavan liikunnan piiriin luetaan runsas miljoona suomalaista (Pyykkönen 2015, 12).

Erityisryhmien kohdalla usein pelkkä innostus liikkumiseen ei riitä. Liikkumaan lähtemiseen vaikuttavat muun muassa liikuntatarjonnan sopivuus, avustajan saatavuus, liikuntapaikkojen esteettömyys ja liikunnan apuvälineiden saatavuus. (Rintala 2015, 10.) Lapsista ja nuorista noin kymmenelle prosentille, työikäisistä noin viidennekselle ja ikääntyneistä noin kolmannekselle lajisovellukset, avustaja, liikuntapaikkojen esteettömyys ja/tai liikunnan apuvälineet ovat välttämättömiä liikunnan harrastamisessa. (Pyykkönen 2015, 12.) Edellä mainitut ovat lisäksi hyödyllisiä ja ajoittain tarpeellisia kaikille liikkujille.

Uudessa yhdenvertaisuuslaissa pureudutaan aiempaa tarkemmin yhdenvertaisuuden ajamiseen ja syrjintään puuttumiseen (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014). Samoin uuden liikuntalain mukaan eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa tulee edistää (Liikuntalaki 390/2015). Saatavilla olevien liikuntapalveluiden esteellisyys ja palveluiden sopimattomuus erityisryhmille voidaan nähdä yhdenvertaisuusongelmana. Sen vuoksi onkin tärkeää vahvistaa liikuntapalveluita tarjoavien tietämystä ja osaamista erityisryhmien henkilöiden ohjaamiseen, liikunnan apuvälineiden hyödyntämiseen, palveluiden soveltamiseen sekä toimintaympäristön esteettömyyden edistämiseen.

Satakunnan ammattikorkeakoulun (SAMK) Esteettömyys ja saavutettavuus -tutkimusryhmän tutkimus- ja kehittämistyön arvopohjana ovat laaja-alainen tasa-arvo, syrjimättömyys ja suvaitsevaisuus. Erityisesti huomiota kiinnitetään fyysisiin olosuhteisiin ja sosiaaliseen ympäristöön. Tutkimusryhmä on tehnyt pitkäjänteistä ja päämäärätietoista esteettömyystyötä yhteistyössä alueellisten, valtakunnallisten ja kansainvälisten järjestöjen, yhdistysten, yritysten ja korkeakoulujen kanssa. Toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa avainasemassa ovat palveluntuottajat, asiakkaat/käyttäjät, opiskelijat sekä asiantuntijat. Vuosina 2009–2011 käynnissä olleessa Sataesteetön-hankkeessa kehitettiin Porin Yyterin alueen palveluntarjoajien esteettömyysosaamista ja tuettiin kaikille avoimen

toiminnan kehittämistä Yyterin alueella. Hankkeen aikana järjestettiin yhdessä palveluntarjoajien kanssa kaikille avoimia vesi- ja luontoliikuntatapahtumia, joihin osallistui yhteensä yli 100 liikkumis- ja toimintarajoitteista henkilöä. Palveluntarjoajat saivat kokea erityisryhmien ohjaamisesta ja lisäksi tapahtumiin osallistui lukuisia opiskelijoita avustajina. Hankkeessa hankittiin myös liikunnan apuvälineitä, jotka nykyään ovat SAMK:ssa ja sieltä lainattavissa tarpeen mukaan. Keväällä 2012 Kaikkien Yyteri -toimintamalli palkittiin kansainvälisellä Design for All -palkinnolla Barcelonassa. Hankkeen toiminta vakiintui alueelle niin, että mukana olleet palveluntuottajat pystyvät nykyäänkin tarjoamaan kaikille avoimia palveluita. Tämänlaiselle kehitystyölle koetaan olevan tarvetta myös muualla Satakunnassa.

2. Hankkeen tavoitteet

Hankkeessa 1) edistetään erityisryhmien liikuntamahdollisuuksia sekä samalla kaikkien harrastajien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa ja 2) lisään Satakunnan alueella liikuntapalveluita tarjoavien tahojen osaamista kaikille avoimen liikunnan järjestämiseen sekä 3) lisään korkeakouluopiskelijoiden osaamista kaikille avoimen liikunnan järjestämiseen ja ohjaamiseen.

3. Toimenpiteet ja hankkeen merkitys

SAMK:n Sataesteetön-hankkeessa havaittiin, että avainasemassa kaikille avoimen toiminnan kehittämisessä ovat esteettömyyden edistäminen, tiedon lisääminen, asenteisiin vaikuttaminen ja näiden avulla toiminnan kehittäminen yhteistyössä palveluntarjoajien, asiakkaiden ja muiden asiantuntijoiden kanssa. KAISLA-hankkeessa liikuntamahdollisuuksia kehitetään lisäämällä palveluntarjoajien osaamista muokata omaa toimintaympäristöään, ohjaamistaan ja käytäntöjä niin, että kaikille avoimien ja esteettömien liikuntapalveluiden tarjoaminen on mahdollista. Kaikki hankkeessa tehtävät toimenpiteet tähtäävät erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden liikuntamahdollisuuksien parantamiseen Satakunnan alueella. Liikuntamahdollisuuksien kehittäminen parantaa samalla palveluiden saavutettavuutta ja käyttömukavuutta kaikille harrastajille. Toimenpiteiden kautta tarjotaan asiakkaille matalan kynnyksen mahdollisuuksia tutustua liikuntalajeihin sekä laajennetaan liikuntapalveluita tarjoavien potentiaalista asiakaskuntaa ja lisään harrastajien määrää. Lisäksi hankkeessa halutaan parantaa ammattiin valmistuvien tulevaisuuden ammattilaisten osaamista kaikille avoimen ja esteettömän liikunnan järjestämiseen sekä antaa opiskelijoille merkittävää erityisosaamista, josta on hyötyä tulevaisuudessa työmarkkinoilla. Hanke tukee keväällä 2015 voimaantulleeseen liikuntalain sekä vuoden 2015 alussa voimaan tulleen yhdenvertaisuuslain linjauksia tukemalla liikuntapalveluja tarjoavien tahojen palveluiden kehittämistä kaikille soveltuviksi sekä edistämällä mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa.

1) Kaikille avoimen toiminnan edistäminen Satakunnan alueella: Hankkeessa järjestetään yhteistyössä Satakunnan alueella liikuntapalveluita tarjoavien tahojen kanssa kaikille avoimia liikuntamahdollisuuksia. Erityistä tukea tarvitseville henkilöille tarjotaan matalan kynnyksen vaihtoehtoja tutustua alueen liikunta- ja harrastustarjontaan. Hankkeessa kehitetty toiminta pyritään juurruttamaan palveluntarjoajien tavalliseksi toiminnaksi, jolloin harrastusmahdollisuudet ovat jatkossakin kaikille avoimia. Lisäksi hankkeessa pilotoidaan Suomen vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n kansainvälisessä SEDY-hankkeessa kehittämää Valtti-toimintaa, jossa opiskelijat toimivat henkilökohtaisena vammaisliikunnan konsulttina eli Valttina. Valtti toimii ohjattavansa liikuntakaverina ja tukihenkilönä ja harrastuksen pariin saattajana. Myös tämä toimii matalan kynnyksen mahdollisuutena tutustua uusiin liikuntalajeihin.

2) Satakunnan alueella liikuntapalveluita tarjoavien tahojen osaamisen kehittäminen:

Kaikille avoimen toiminnan tarjoaminen vaatii sopivat ympäristöt, tilat ja välineet (Sammaljärvi 2015, 17). Kesällä 2015 Aivoliitto ry antoi Satakunnan ammattikorkeakoululle ideapaperin Soveltavan luontoliikunnan ohjaaja -koulutukseen ja toivoi idean kehittämistä oikeaksi koulutukseksi. Hankkeessa luodaan tähän ideapaperiin pohjautuen koulutuspaketti liikuntapalveluita tarjoaville tahoille ja pilotoidaan koulutuspakettia Satakunnan alueella. Ideaa jalostetaan eteenpäin niin, että se soveltuu luontoliikuntapalveluita tarjoavien lisäksi myös muita liikuntapalveluita tarjoaville. Koulutuksen tavoitteena on kehittää palveluntarjoajien asenteellisia, tiedollisia ja taidollisia valmiuksia, jotta he pystyvät muokkaamaan omia palveluitaan kaikille soveltuviksi. Toimintaa kehitetään hyväksi havaittua Kaikkien Yyteri -toimintamallia mukaillen. Alkuperäisessä mallissa 1) selvitetään palveluntarjoajien tämänhetkinen esteettömyystietämys ja kyky ottaa vastaan erilaisia harrastajia, 2) selvitetään palveluntarjoajan toimintaympäristön potentiaali ja annetaan ehdotukset mahdollisille muutostöille, 3) selvitetään välineistön soveltuvuus ja mahdolliset apuvälinetarpeet, 4) järjestetään yhdessä kaikille avoin tapahtuma, 5) tehdään yhteenveto tapahtuman onnistumisista ja muutostarpeista, 6) varmistetaan toiminnan jatkuvuus, ja mahdollisesti järjestetään uusi tapahtuma, jossa muutostarpeet on otettu huomioon. Tähän malliin halutaan lisätä koulutus, joka järjestetään vaiheiden 1 ja 2 välissä. Lisäksi vaihe 2 ja 3 sisällytetään koulutukseen. Hankkeessa tehtävien toimenpiteiden avulla palveluntarjoajille annetaan valmiuksia jatkossakin tarjota kaikille avoimia palveluita ja jatkaa hankkeessa aloitettua toimintaa.

3) Korkeakouluopiskelijoiden osaamisen kehittäminen: Hankkeessa pilotoidaan Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n kansainvälisessä SEDY-hankkeessa kehittämää Valtti-ohjelmaa. Valtti-ohjelmassa opiskelija saa valmiudet toimia henkilökohtaisena vammaisliikunnan ohjaajana eli Valttina. Valtti toimii harrastuksen pariin saattajana erityistä tukea tarvitsevalle henkilölle. Alkuperäisesti Valtti-ohjelma on kohdennettu 6–23-vuotiaille henkilöille, mutta tässä hankkeessa pilotointi toteutetaan ilman ikärajoitetta. Valtti toimii ohjattavansa liikuntakaverina, ohjaajana, tukihenkilönä ja konsulttina. VAUn tavoitteiden mukaan Valtti-mallia on tarkoitus kokeilla 10–13 paikkakunnalla yhteistyössä ammattikorkeakoulujen, yliopistojen ja liikunnan koulutuskeskusten kanssa syksyllä 2016. Tämä hanke toimii mallin pilotoijana Satakunnan ammattikorkeakoulussa. Pilotoinnilla halutaan lisätä opiskelijoiden valmiuksia tukea erityistukea tarvitsevien henkilöiden mahdollisuuksia osallistua mielekkääseen vapaa-ajan liikuntaan ja samalla lisätä erityistukea tarvitsevien henkilöiden mahdollisuuksia osallistua liikuntaan ja harrastuksiin. Hankkeessa pyritään myötävaikuttamaan Valtti-ohjelman vakiintumista ammattikorkeakoulussa niin, että jatkossa opiskelijoilla on mahdollisuus saada koulutuksen tarjoamat valmiudet osana tutkintokoulutuksen opintojaan. Pilotoinnista saadaan esimerkkejä myös muille ammattikorkeakouluille.

4. Hankkeen aikataulutus

Hankeaika 1.4.–31.12.2016	Kesä 16	Syksy 16	Talvi 16
Satakunnan alueella liikuntapalveluita tarjoavien tahojen kartointi ja yhteydenotot sekä tulossa olevan koulutuksen markkinointi			
Liikuntapalveluita tarjoaville tahoille kohdennetun koulutuspaketin suunnittelu ja kokoaminen			
Valtti-toiminnan suunnittelu ja toteutus			
Koulutuspaketin ja Valtti-toiminnan pilotointi sekä yhteistyössä järjestettävien tapahtumien suunnittelu ja valmistelu			
Tapahtumien markkinointi kohderyhmälle			
Hankkeen arviointi ja seuranta, raportointi			

5. Yhteistyö

Hankeyhteistyötä tehdään Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n sekä Aivoliitto ry:n kanssa.

Hankkeen taustaa tarkemmin

”Väestön fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan vähäisyys aiheuttaa merkittäviä ja yhä kasvavia haasteita suomalaiselle yhteiskunnalle” (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 4).

Valtakunnallisen liikuntasuosituksen mukaan kouluikäisten (13–18-vuotiaiden) tulee harrastaa liikuntaa vähintään 1 h 15 minuuttia päivässä ja tästä ajasta vähintään puolet reippaasti. Liikunnan tulee parantaa kestävyyttä sekä kehittää voimaa ja notkeutta. (UKK-instituutti 2010.) Vastaavasti 18–64-vuotiaan tulee viikoittain harrastaa kestävyyskuntoa harjoittavia lajeja useana päivänä viikossa harjoituksen tehosta riippuen yhteensä vähintään 1 h 15 min - 2 h 30 min. Tämän lisäksi lihaskuntaa ja liikehallintaa harjoittavaa liikuntaa tulee tehdä yhteensä ainakin 2 kertaa viikossa. Määrät ovat samat aikuisille, joilla sairaus tai toimintakyvyn aleneminen vaikeuttaa liikkumista jonkin verran, aikuisille, jotka kävelevät apuvälinettä käyttäen sekä aikuisille, jotka liikkuvat pyörätuolilla itse kelaten. Ainoastaan suositellut lajit vaihtelevat. (UKK-instituutti 2009; UKK-instituutti 2011a; UKK-instituutti 2011b, UKK-instituutti 2011c.) Yli 65-vuotiaiden liikuntasuosituksessa kestävyyskuntoa harjoittavia lajeja tulee harrastaa ajallisesti kuten 18–64-vuotiaana, mutta lajisuosituksissa on eroja. Lihaskuntaa, tasapainoa ja notkeutta harjoittavia lajeja tulee harrastaa vähintään 2 kertaa viikossa. (UKK-instituutti 2012.)

”Oikein toteutettu liikunta voi luoda onnistumisen kokemuksia ja siten edistää motivaatiota jatkaa liikuntaan osallistumista myös tulevaisuudessa” (Rintala 2015, 10).

Liikunnan tulisi kuulua elämään koko elämänkaaren ajan. Jo lapsuudessa ja nuoruudessa liikunnan harrastaminen monipuolisesti ja säännöllisesti antanee oikeanlaisia sykäyksiä terveystottumuksista, jotka toivon mukaan kantavat vanhuuteen saakka. Tutkimusten mukaan liian moni lapsi ja nuori kuitenkin on liikunnallisesti passiivinen suurimman osan päivää. Tämä korostuu, kun lapsella on jokin liikkumista tai toimimista rajoittava vamma tai sairaus. (Rintala 2015, 11.) Eurooppalaisten tutkimusten mukaan liikkumis- tai toimintarajoitteiset lapset harrastavat liikuntaa vähemmän ja harvemmin kuin vammattomat. Tutkimusten mukaan Hollannissa 29 prosenttia vammaisista lapsista liikkuu vähintään kerran viikossa, kun vammattomien lasten osalta lukema on 59 prosenttia. Iso-Britanniassa luvut ovat 18 ja 39 prosenttia, Liettuassa 2-3 ja 32 prosenttia. Vastaavia lukuja ei ole Suomesta saatavilla, mutta lukujen arvellaan olevan samansuuntaisia. Syiksi liikkumis- tai toimintarajoitteisten lasten vähäiselle liikunta-aktiivisuudelle on arveltu soveltuvien ohjelmien, harrastuspaikkojen ja tiedon puutetta. (Saari, A. 2015, 42.) Nuorten, aikuisten ja ikääntyneiden liikkumis- tai toimintarajoitteisten kohdalla uskotaan lukujen olevan samansuuntaisia tai jopa hälyttävämpiäkin. Suomalaisen tutkimuksen mukaan 15–64-vuotiaista suomalaisista 14,1 % ei harrasta säännöllistä liikuntaa ollenkaan ja 10,2 % vain verkkaista ja rauhallista kestävyysliikuntaa. Vain 12,8 % vastaajista harrastaa UKK-instituutin terveysliikunnan suosituksiin nähden riittävästi kestävyyttä ja lihaskuntaa harjoittavaa liikuntaa. Tämä vuoden 2013 tutkimustulos perustuu 2483 15–64-vuotiaan Suomen kansalaisen vastauksiin terveysliikunnan harrastamiseen liittyen. Tutkimuksen kaikista 2545 vastaajasta 19,6 % oli ilmoittanut hänellä olevan jokin sairaus tai vamma, joka haittaa työ- tai toimintakykyä. (Helldán, Helakorpi, Virtanen & Uutela 2013, 10, 48, 174.) Tutkimuksessa ei ole eritelty, kuinka paljon nämä 19,6 %, jotka ilmoittivat heillä olleen jokin haitta, joka haittaa työ- tai toimintakykyä, harrastavat liikuntaa. Myöskään haitan laatua sen tarkemmin ei ole määritelty. Vastaavia tuloksia ei ole saatavissa uusimmasta, vuonna 2014 julkaistusta teoksesta.

Fyysisellä aktiivisuudella on positiivisia vaikutuksia muun muassa fyysiseen kuntoon, työ- ja toimintakykyyn, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä sosiaalisten kanssakäymisten määrään. Se luo onnistumisen elämyksiä ja tuo elämään merkitystä ja arvokasta sisältöä. Liikunnalla on voitu osoittaa olevan tärkeä merkitys myös lukuisten pitkäaikaissairauksien, vammojen ja oireyhtymien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa sekä toimintakyvyn säilyttämisessä ja parantamisessa. Erityisryhmien kohdalla usein pelkkä innostus liikkumisesta ei riitä. Liikkumis- tai toimintarajoitteisilla henkilöillä liikku-

maan lähtemiseen vaikuttaa usein liikuntatarjonnan sopivuus, avustajan tai kyydin saatavuus, liikuntapaikkojen esteettömyys tai liikunnan apuvälineiden saatavuus. (Rintala 2015, 10.) Soveltavan liikunnan piiriin luetaan runsas miljoona (yli 20 %) suomalaista. Lapsista ja nuorista noin kymmenelle prosentille, työikäisistä noin viidennekselle ja ikääntyneistä noin kolmannekselle lajisovellukset, avustaja, liikuntapaikkojen esteettömyys ja/tai liikunnan apuvälineet ovat välttämättömiä liikunnan harrastamisessa. (Pyykkönen 2015, 12.) Edellä mainitut ovat kuitenkin hyödyllisiä ja ajoittain myös tarpeellisia kaikille.

Tammikuussa 2015 voimaantulleessa yhdenvertaisuuslaissa pureudutaan aiempaa tarkemmin yhdenvertaisuuden ajamiseen ja syrjintään puuttumiseen. Kaikenlainen muu muun muassa ikään, sukupuoleen, terveydentilaan tai vammaisuuteen liittyvä syrjintä on kiellettyä riippumatta siitä, perustuuko se henkilöä itseään vai jotakuta toista koskevaan tosiseikkaan tai oletukseen. Yhdenvertaisuuslaki koskee julkista ja yksityistä toimintaa ja ammatillisesti tavaroita tai palveluja yleisesti saataville tarjoavia tahoja. (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014.) Saatavilla olevien liikuntapalveluiden esteellisyys voidaan nähdä yhdenvertaisuusongelmana. Viime vuosien aikana käynnissä olleissa liikunnan kehittämishankkeissa on enenevässä määrin huomioitu myös erityisryhmiin kuuluvat liikkujat ja eri toimijoiden toteuttamissa hankkeissa on pystytty kehittämään sekä lajiliittojen että paikallistason toimijoiden erityisryhmille tarjoamia liikuntaedellytyksiä. (Lehtonen 2012, 31.) Erityis- ja soveltavaa liikuntaa sekä vammaisurheilua järjestävät tavallisesti kunnat, erityisryhmien liikuntajärjestöt, kansanterveys- ja vammaisjärjestöt, sosiaali- ja terveydenhuollon laitokset ja koulut yhteistyössä lajiliittojen ja liikunta-seurojen kanssa. Valtakunnallisista toimijoista muun muassa Soveltava Liikunta SoveLi ry ja Suomen vammaisurheilu- ja liikunta VAU ry tekevät aktiivisesti töitä erityisryhmien liikunnan lisäämiseen liittyen. Myös eri hankerahoittajien tuella toteutetut hankkeet ovat tärkeässä asemassa kaikille soveltuvan liikunnan kehittämisessä, tutkimisessa ja edistämiseksi. Liikunta-alan yritykset ovat 2000-luvulla lisänneet palveluitaan ja yrittäjyyden merkitys terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittämisessä ja tarjonnassa on kasvamassa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 25, 27–28, 30). Sen vuoksi onkin tärkeää vahvistaa erityisesti yritystoimintana liikuntapalveluita tarjoavien tietämystä ja osaamista liikkumis- ja toimimisrajoitteisten henkilöiden ohjaamiseen, liikunnan apuvälineiden hyödyntämiseen, palveluiden soveltamiseen sekä toimintaympäristön esteettömyyden edistämiseen liittyen.

10.4.2015 voimaantulleessa liikuntalain tavoitteena on muun muassa edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa, väestön hyvinvointia ja terveyttä, fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista, lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä, liikunnan kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta, liikunnan rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita sekä eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa. Lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys. Tässä laissa liikunnalla tarkoitetaan kaikkea omatoimista ja järjestettyä liikunta- ja urheilutoimintaa paitsi huippu-urheilua ja terveyttä ja hyvinvointia edistävällä liikunnalla elämäntapaa eri vaiheissa tapahtuvaa kaikkea fyysistä aktiivisuutta, jonka tavoitteena on terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen. (Liikuntalaki 390/2015.)

LÄHTEET:

Helldán, A., Helakorpi, S., Virtanen, S. & Uutela, A. 2013. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät2013. Health Behaviour and Health among the Finnish Adult Population, Spring 2013. Raportti 21/2013. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen ja Hyvinvoinnin tutkimuskeskuksen julkaisu.

Lehtonen, K. (toim.) 2012. Nuorten harrasteliikunnan kehittäminen 1999–2011. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:2, Yhteisjulkaisu LIKES-tutkimuskeskuksen kanssa, Helsinki.

Liikuntalaki 390/2015.

Pyykkönen, T. 2015. Soveltavasti liikkujien määrä ja väestön liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Sammaljärvi, T. (toim.) Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia Soveltavan liikunnan kehittämissuositukset vuosille 2016–2021. Soveltavan liikunnan julkaisuja 5.

Rintala, P. 2015. Liikunnan merkitys pitkäaikaissairaille ja vammaisille ihmisille. Teoksessa Sammaljärvi, T. (toim.) Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia Soveltavan liikunnan kehittämissuositukset vuosille 2016–2021. Soveltavan liikunnan julkaisuja 5.

Saari, A. 2015. Valtti auttaa lapsia löytämään liikuntaharrastuksen. Vammaisurheilu & -liikunta 2/2015, 42.

Sammaljärvi, T. (toim.) 2015. Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia Soveltavan liikunnan kehittämissuositukset vuosille 2016–2021. Soveltavan liikunnan julkaisuja 5.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10, Helsinki.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Ammattikorkeakoulukoulutus. 2014. Liitetaulukko 1. Ammattikorkeakouluissa suoritettut tutkinnot koulutustyyppin, koulutusalan (opetushallinnon luokitus) ja sukupuolen mukaan 2014. Helsinki, Tilastokeskus. Saatavilla: http://tilastokeskus.fi/til/akop/2014/akop_2014_2015-04-16_tau_001_fi.html

UKK-instituutti. 2010. Liikuntasuositus 13–18-vuotiaille. Saatavilla http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/79-nuorten_liikuntaesite_pelkistetty.pdf

UKK-instituutti. 2009. Terveysliikunnan suositus 18–64-vuotiaille. Saatavilla: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/61-uusi_liikuntapiirakka.pdf

UKK-instituutti. 2011a. Terveysliikunnan suositus aikuisille, joilla sairaus tai toimintakyvyn aleneminen vaikeuttaa liikkumista jonkin verran. Saatavilla: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/599-SLP_alentunut_toimintakyky.pdf

UKK-instituutti. 2011b. Terveysliikunnan suositus aikuisille, jotka kävelevät apuvälinettä käyttäen. Saatavilla: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/600-SLP_apuvälineita_kayttava.pdf

UKK-instituutti. 2011c. Terveysliikunnan suositus aikuisille, jotka liikkuvat pyörätuolilla itse kelaaten. Saatavilla: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/601-SLP_pyoratuolilla_kelaava.pdf

UKK-instituutti 2012. Viikoittainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille. Saatavilla: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/722-Yli_65_v_liikuntapiirakka.pdf

Yhdenvertaisuuslaki. 2014. 1325/2014

Hyvä palveluntuottaja!

Osalle meistä esteettömyys ja saavutettavuus ovat toimivan arjen kannalta välttämättömiä. Liikuntapalveluiden tuottajana Teillä on mahdollisuus tarjota elämyksiä myös erityisryhmille, sekä lisätä toimintamahdollisuuksia ja tasavertaista osallistumista yhteiskunnassa. Liikuntapalveluiden esteettömyys ja saavutettavuus hyödyttävät yrityksenne jo olemassa olevia asiakkaita, mutta mahdollistaa myös uudenlaisen käyttäjäryhmän palveluissanne.

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa (SAMK) kuntoutuksen ohjaajaksi. Valmistun joulukuussa 2016 ja teen opinnäytetyötä aiheesta ”Kaikille avoimet liikuntamahdollisuudet Satakunnassa”. Tutkimus on osa Satakunnan ammattikorkeakoulun (SAMK) KAISLA-hanketta. Opinnäytetyöohjaajana toimii lehtori, TtM Sirpa Jaakkola-Hesso (sirpa.jaakkola-hesso@samk.fi). Opinnäytetyötä varten tavoittelen satakuntalaisia liikunta-alan yrityksiä mukaan kehittämistyöhön, jonka lähtökohtana on mahdollistaa liikkuminen eri asiakasryhmille. KAISLA-hanke auttaa ja tukee liikuntapalveluiden tuottajia kehittämään matalan kynnyksen palveluja.

Viikolla 36 lähetän Teille sähköisen e-lomakkeen täytettäväksi, jossa tiedustellaan yleisesti soveltavan liikunnan nykytilaa, muutostarpeita ja mahdollisuuksia kaikille avoimen liikunnan järjestämiseen yrityksessänne. Lisäksi toteutan puhelinhaastattelun viikolla 38, jossa kartoitetaan tarkemmin palveluntuottajan ajatuksia ja toiveita yritystoiminnan kehittämiseksi. Lähettäkää minulle yhteystietonne, jos olette halukas osallistumaan haastatteluun. Sovitaan aika, milloin voin ottaa Teihin yhteyttä.

Kiitos mielenkiinnosta!

Yhteistyöterveisin

Satu Hunnako

sähköposti: XXXXXX

puh. XXXXXX

Kysely liikuntapalveluiden tuottajille[kopio]

Hyvä palveluntuottaja!

Opiskelen kuntoutuksen ohjaajaksi Satakunnan ammattikorkeakoulussa (SAMK). Teen opinnäytetyötä kaikille avoimista liikuntamahdollisuuksista Satakunnassa. Opinnäytetyö on osa Satakunnan ammattikorkeakoulun (SAMK) KAISLA-hanketta. Tutkimus suunnataan liikuntapalveluiden tuottajille Satakunnan alueella. Hankkeen tavoitteena on innostaa Teitä palveluntuottajia kehittämistyöhön, jonka lähtökohtana on mahdollistaa liikkuminen eri asiakasryhmille.

Tässä kyselyssä kartoitetaan palveluntuottajan taustatietoja, soveltavan liikunnan nykytilaa, muutostarpeita ja mahdollisuuksia kehittää kaikille käyttäjäryhmille soveltuvia, matalan kynnyksen liikuntapalveluja. Lomakkeen tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja nimettöminä. Vastaukset tallentuvat e-lomakejärjestelmään tietojen lähettämisen jälkeen. Lomakkeen täyttämiseen kuluu aikaa n. 10 minuuttia ja vastausaikaa 14,9 asti. Jos kyselylomakkeesta tai opinnäytetyöstä on kysyttävää, vastaan mielelläni kysymyksiin. Opinnäytetyöohjaajana toimii lehtori, TtM Sirpa Jaakkola-Hesso (sirpa.jaakkola-hesso@samk.fi).

Yhteistyöstä kiittäen,
Satu Hunnako

Taustatiedot

1. Missä yrityksenne sijaitsee? --Valitse tästä--

2. Kuinka monta vuotta olette toimineet yrittäjänä?

<input type="checkbox"/> 0-1 vuotta	<input type="checkbox"/> 6-7 vuotta
<input type="checkbox"/> 2-3 vuotta	<input type="checkbox"/> 8-9 vuotta
<input type="checkbox"/> 4-5 vuotta	<input type="checkbox"/> yli 10 vuotta

3. Kuinka monta työntekijää yrityksessänne on? Yrittäjä lasketaan mukaan lukumäärään. ?

<input type="checkbox"/> 1-2 henkilöä	<input type="checkbox"/> 7-8 henkilöä
<input type="checkbox"/> 3-4 henkilöä	<input type="checkbox"/> 9-10 henkilöä
<input type="checkbox"/> 5-6 henkilöä	<input type="checkbox"/> 10 henkilöä tai enemmän

4. Mikä seuraavista liikuntamuodoista kuvaa nykyistä toimintaanne?

<input type="checkbox"/> lasten ja nuorten liikunta	<input type="checkbox"/> harrasteliikunta
<input type="checkbox"/> ikääntyneiden (+60 v.) liikunta	<input type="checkbox"/> kunto- ja terveysliikunta
<input type="checkbox"/> kilpaurheilu	<input type="checkbox"/> soveltava liikunta erityisryhmille

Soveltava liikunta

5.

	ei lainkaan tärkeä	ei kovin tärkeä	melko tärkeä	erittäin tärkeä	en osaa sanoa
Mikä on soveltavan liikunnan merkitys yrityksellenne?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6.

	kyllä	ei
Onko asiakkaiden tarpeita tai toiveita kartoitettu soveltavan liikunnan toteuttamisessa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7.

	kyllä	ei
Järjestetäänkö yrityksessänne soveltavan liikunnan palveluja erityisryhmille?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jos vastasitte kyllä, millaisia palveluja?

8. Millaisille vammais-/sairausryhmille järjestämänne liikuntatoiminta on suunnattu?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> pitkäaikaissairaat | <input type="checkbox"/> kehitysvammaiset |
| <input type="checkbox"/> liikuntarajoitteiset | <input type="checkbox"/> sydän- ja verisuonitautia sairastavat |
| <input type="checkbox"/> diabeetikot | <input type="checkbox"/> neurologisia sairauksia sairastavat |
| <input type="checkbox"/> tuki- ja liikuntaelinsairaat | <input type="checkbox"/> näkö-/kuulovammaiset |
| <input type="checkbox"/> ikääntyneet | <input type="checkbox"/> jokin muu toimintakyvyn rajoite |
| <input type="checkbox"/> mielenterveyskuntoutujat | <input type="checkbox"/> erityisryhmille suunnattua liikuntaa ei järjestetä |

Jos valitsitte jokin muu toimintakyvyn rajoite, mikä?

9. Kuinka usein asiakas tarvitsee erityistä tukea ja ohjausta liikkumiseensa?

	ei koskaan	harvoin	jokkus	usein	aina
päivittäin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
viikoittain	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kuukausittain	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Esteettömyys ja saavutettavuus

10. Mitä Teille merkitsevät käsitteet esteettömyys ja saavutettavuus yrityksen kannalta?

11. Vastatkaa seuraaviin väittämiin.

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa
Yrityksen toiminnassa otetaan huomioon eri käyttäjäryhmien tarpeet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rakennuksen esteettömyys (esim. esteetön kulkuväylä, luiska, hissi) toteutuu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ympäristön esteettömyys, kuten esim.WC-tilat, istuinpaikat ja riittävä valaistus on huomioitu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiedotus ja viestintä on selkokielistä ja ymmärrettävää.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ympäristössä on turvallista ja sujuvaa liikkua apuvälineen kanssa tai ilman.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Henkilökunnalla on osaamista ohjata soveltavasti liikkuvaa henkilöä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntatilat ovat tarkoituksenmukaisia erityisryhmille.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kehittämisen kohteet ja muutostarpeet

12.

	ei lainkaan kiinnostunut	ei kovin kiinnostunut	melko kiinnostunut	erittäin kiinnostunut	en osaa sanoa
Oletteko kiinnostuneita kehittämään toimintaanne kaikille liikunnan harrastajille sopiviksi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Millaiselle kehittämistyölle yrityksessänne on tarvetta?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> henkilökunnan koulutus erityisryhmien ohjaamiseen ja tukemiseen | <input type="checkbox"/> liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen kaikille liikunnan harrastajille |
| <input type="checkbox"/> näkyvyyden, esim. tiedotuksen lisääminen soveltavan liikunnan toimijoille | <input type="checkbox"/> yhteistyön hyödyntäminen eri tahojen kanssa |
| <input type="checkbox"/> eri sairaus- ja vammaisryhmille kohdennetut liikuntavuorot | <input type="checkbox"/> jokin muu, mitä? |
| <input type="checkbox"/> tiedon lisääminen esteettömyydestä ja saavutettavuudesta | |

Jos vastasitte muu, mitä?

14. Mitkä tekijät ovat mielestänne esteenä soveltavan liikunnan toteutumiseen ja järjestämiseen?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ohjaajien ja avustajien puute | <input type="checkbox"/> erityistä tukea tarvitsevan henkilön tukemiseen ja ohjaamiseen ei ole osaamista |
| <input type="checkbox"/> sopivien tilojen puute | <input type="checkbox"/> liikuntapaikkojen ja ympäristön esteellisyys |
| <input type="checkbox"/> rahoitus | <input type="checkbox"/> korkeat osallistujamaksut |
| <input type="checkbox"/> kuljetuspalvelut ovat puutteelliset | <input type="checkbox"/> palveluntuottajan sijainti |
| <input type="checkbox"/> kysynnän puute | <input type="checkbox"/> jokin muu, mikä? |
| <input type="checkbox"/> vähäinen tiedotus ja markkinointi | |

Jos vastasitte muu, mikä?

15. Mitä asioita olette halukkaita kehittämään yritystoiminnassanne?

Osallistuminen puhelinhaastatteluun

Kyselyn lisäksi toteutetaan puhelinhaastattelu viikolla 38, jossa kartoitetaan palveluntuottajan ajatuksia ja toiveita yritystoiminnan kehittämiseen. Puhelinhaastattelun tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja nimettöminä. Voitte jättää yhteystietonne tekstikenttään tai sähköpostiosoitteeseen satu.hunnakko@student.samk.fi.

Puhelinhaastattelun ajankohta sovitaan erikseen.

16.

kyllä ei

Haluatteko osallistua puhelinhaastatteluun?

☐

☐

Yhteystiedot:

Palaute

17. Palaute kyselystä